

OPINIÓN

Wetripantu como reflejo de calendarios bioculturales

Por: **Ricardo Álvarez Abel**,
Escuela de Arqueología
Universidad Austral (UACH) de
Chile Sede Puerto Montt

Wetripantu es el año nuevo para el pueblo Mapuche. Cada año marca el solsticio de invierno, el término de un año que renace nuevamente. Por cierto, el año nuevo occidental -que celebramos como sociedad chilena en diciembre- paradójicamente tiene su origen en el solsticio de invierno del hemisferio norte, que estaba asociado también al renacer de la tierra. En su lugar, la celebración de San Juan recrea prácticas familiares y comunitarias que marcan ritualmente este cambio de ciclo.

Un aspecto importante es que este hito revela el entendimiento que tenemos sobre nuestro entorno y sus ritmos. Nuestros calendarios muchas veces están sincronizados con los de otras especies y elementos de la naturaleza. Por ejemplo, el ciclo anual de trabajo de los pescadores demersales está sincronizado con el desplazamiento de cardúmenes de peces en el mar, que se acercan a tierra persiguiendo a las sardinas durante su período de reproducción. Los pescadores comprenden las señales de las aves marinas que anuncian, con sus gritos y vuelos, la posición de los peces, facilitándoles la captura.

Este conocimiento y práctica se ha heredado durante generaciones, y forma parte de la memoria biocultural pesquero artesanal y del calendario biocultural de este grupo humano. A mayor escala, este mismo conocimiento les permite interpretar cambios en la temperatura del mar, vientos, lluvias, y en el comportamiento de los organismos marinos, para advertir que se aproxima un período del Niño o la Niña. Esto les permite tomar decisiones sobre cómo organizar su ciclo anual de trabajo, y tomar resguardos preventivos.

Pero no siempre sucede esto: los fenómenos de homogenización cultural, y la pérdida de vínculos con nuestros ecosistemas (ensimismados en una ontología naturalista que separa dicotómicamente a la cultura de la naturaleza) nos han hecho perder la capacidad de entendimiento hacia los ciclos naturales, ensimismándonos en calendarios que se basan -por ejemplo- en hitos comerciales. La gravedad de ello radica en que la memoria biocultural acumulada nos ha servido, durante siglos y milenios, para adaptarnos a cambios que pueden tener un efecto negativo en nuestras vidas. Es por esta razón que nuestros calendarios bioculturales, esto es, nuestras sincronizaciones con el entorno y otras vidas nos permiten constatar que aun tenemos una conexión con el mundo. Los ritos, como el Wetripantu, son un acto de celebración por estas sincronizaciones que contribuyen a nuestro bienestar.

Enfermedades respiratorias de invierno e inmunonutrición

Por **Lisette Gallardo Toledo**,
docente de la carrera de
Nutrición y Dietética de
Universidad Santo Tomás Puerto
Montt.

Llega la temporada de invierno y con ella, enfermedades respiratorias como el virus sincicial, influenza o el resfrío común, las cuales tienen diferentes tratamientos, especialmente farmacológicos, pero también hay terapias alternativas y una opción coadyuvante es la alimentación.

¿Qué es la inmunonutrición? El sistema inmune es una compleja red de defensa; protege al organismo frente a agentes potencialmente dañinos y puede responder ante millones de estos. La nutrición juega un rol activo en el desarrollo de este y colabora en su buen funcionamiento a lo largo nuestra vida.

Hay tipos de alimentación que se consideran "proinflamatorias" por la alta ingesta de alimentos ultra procesados, azúcares, carnes rojas, entre otros que se relacionan con una supresión del sistema inmune y, por lo tanto, nos hace más susceptibles al contagio de enfermedades respiratorias.

Mantener en equilibrio el microbiota intestinal es primordial pues constituye nuestra primera línea defensiva y, por lo tanto, resulta preventivo frente al contagio. Alimentos fuentes de

pre y probióticos son fermentados como el kéfir o la kombucha, yogurt, frutas y verduras debido a su alto contenido de fibra.

Vitamina C: tiene un potente efecto antioxidante lo que evita que se instalen las toxinas de patógenos y estimula las células que forman parte de nuestra inmunidad, pero algunas investigaciones demuestran que los suplementos de esta no reducen el riesgo de resfriarse y tampoco son de utilidad una vez comenzados los síntomas, pero sí se podría cursar resfriados de menor duración o síntomas algo más leves, según National Institute of Health.

Zinc: regula la respuesta inmune frente a patógenos, es decir, que, ante los estímulos antigénicos, este decide la conducta que debe tomar el sistema inmunológico, por lo cual, es fundamental para su correcto funcionamiento. Algunas fuentes de este mineral son las carnes rojas, algunos mariscos, leche y sus derivados.

Las vitaminas A, D, E y el omega 3 también presentan efectos inmunoestimuladores. Pero la mayoría de los resultados apuntan a un efecto profiláctico y no como línea de tratamiento frente a afecciones respiratorias.

En síntesis, no es imperativo suplementarse, cuando podemos cubrir las necesidades de estos nutrientes por medio de una alimentación saludable y se debe complementar con la vacunación oportuna, ventilación de espacios cerrados y el lavado de manos.

GUÍA
PROFESIONAL

**DR. MIGUEL
CHAVEZ G.**

NEURÓLOGO

ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO
CEFALEAS | EPILEPSIA | DEFICIT ATENCIONAL

CENTRO MÉDICO AUSTRAL
SERRANO #459, CASTRO
FONO: (65) 2633050

**YOANNA MORALES
AGUILAR**

MEDIADORA FAMILIAR

REG. N° 606
MINISTERIO DE JUSTICIA

EMAIL: YOANNAMORALESAGUILAR@GMAIL.COM
DIRECCIÓN: GALVARINO RIVEROS 1421 - CASTRO
FONO: 964682659

**VETERINARIA
PUDULHUAPI**

ATENCIÓN ANIMALES MAYORES

FARMACIA | CLÍNICA | CIRUGÍAS | HOSPITALIZACIONES
| ECOGRAFÍAS | HOTEL CANINO Y FELINO | ALIMENTOS |
PELUQUERÍA MASCOTAS Y ACCESORIOS

SAN MARTÍN #643, CASTRO
FONOFAX: (65) 2635283 | EMAIL:
PUDULHUAPI@SURNET.CL

**MITROVIC &
ASOCIADOS**

ABOGADOS

TRAMITACIONES DE CAUSAS EN TODO CHILOÉ
FACILIDADES DE PAGO | CONSULTA GRATUITA

SAN MARTÍN #609, CASTRO
FONO: +569 94158800
EMAIL: VCARRENOM@GMAIL.COM

ESPACIO RESERVADO
PARA UD.

ESPACIO RESERVADO
PARA UD.