

VIAJES

Jeju, el “Hawái de Corea”, endurece las normas para turistas en defensa de su cultura y medioambiente

La isla de Jeju, conocida como el “Hawái de Corea del Sur”, atraviesa un punto de inflexión en su relación con el turismo. Tras consolidarse como uno de los destinos más visitados de Asia Oriental, las autoridades locales han decidido endurecer las reglas de convivencia para proteger tanto su patrimonio natural como la calidad de vida de los residentes.

Un destino récord bajo presión

En 2024, Jeju recibió más de 13 millones de turistas, un flujo histórico que convirtió a la ruta aérea Seúl-Jeju en la más transitada del mundo, según la Asociación Internacional de Transporte Aéreo. El arribo de extranjeros también se disparó: tras la pandemia, los visitantes internacionales se cuadruplicaron y alcanzaron los 1.9 millones.

Este crecimiento, sin embargo, ha generado tensiones. Los funcionarios de la isla respondieron con la distribución de 8.000 guías multilingües (en coreano, inglés y chino) que detallan comportamientos prohibidos y sanciones. Acciones como fumar fuera de áreas designadas, arrojar basura, cruzar imprudentemente o dañar el entorno natural ahora pueden derivar en multas de hasta 50.000 wones (unos USD 36) e incluso en penas de prisión menores.

“El incumplimiento será sancionado con una pena de prisión menor o con una multa menor”, señala el folleto oficial que se reparte a los visitantes.



Incidentes virales y malestar social

La decisión no fue espontánea: los controles se intensificaron tras varios incidentes que se volvieron virales en redes sociales. En abril, un turista extranjero fue filmado fumando dentro de un autobús en Jeju, lo que detonó una oleada de indignación. Internautas exigieron sanciones inmediatas: “Deporten y multen a esa persona. Si no paga, que no pueda comprar un boleto de avión”, reclamaban en Instagram.

Otro hecho que alimentó la polémica fue la circulación de una imagen de un niño extranjero defecando en la vía pública, lo que reforzó los pedidos de normas más estrictas y de un mayor control sobre los visitantes.

La reacción ciudadana refleja un sentir generalizado: la necesidad de proteger los valores comunitarios y el frágil ecosistema de la isla, frente a un turismo masivo que muchas veces desconoce las reglas básicas de convivencia.

sivo que muchas veces desconoce las reglas básicas de convivencia.

Un problema global: el turismo desbordado

El fenómeno que enfrenta Jeju se repite en numerosos destinos del mundo. En Corea del Sur, el pueblo hanok de Bukchon aplicó un toque de queda para no residentes debido a las quejas por ruido. En Japón, los barrios tradicionales de Kioto, como Gion, restringieron el acceso a turistas para proteger a las geishas de la invasión fotográfica.

En Bali, Indonesia, los problemas por la conducta de los visitantes persisten desde hace años, mientras que en Europa la tensión escaló aún más: en Barcelona, vecinos rociaron con pistolas de agua a turistas como forma de protesta, y en ciudades como Venecia y París se registraron marchas y huelgas contra la saturación.

saturación.

Preservar la convivencia, clave del futuro

Los expertos coinciden en que detrás de estas políticas se esconde un dilema mayor: cómo equilibrar el atractivo turístico con la vida cotidiana de los residentes.

El caso de Jeju es un ejemplo más de una tendencia mundial: los destinos que han vivido un crecimiento turístico acelerado buscan ahora imponer reglas claras para evitar que su atractivo se convierta en su mayor amenaza.

Con la distribución de guías en varios idiomas, el refuerzo de multas y la presión social para endurecer sanciones, la isla surcoreana se suma a la ola global de medidas que intentan garantizar algo más que la belleza de un paisaje: la convivencia armónica entre quienes habitan y quienes visitan estos paraísos naturales.



www.diariolanoticia.com.uy

Diario La Noticia
EL DIARIO DE LOS ARTIGUENSES



- Artigas, Sábado 20 de Setiembre de 2025 - \$ 70 - AÑO XXXVII - Edición N°. 8.110 - **Diario Departamental** - Afiliado a O.P.I. -

Un adiós: falleció Julio Frade, último capo cómico de Decalegrón

El mundo artístico uruguayo despide a una de sus figuras más queridas. El actor, humorista y pianista Julio Frade, último de los históricos capos cómicos de Decalegrón, falleció este viernes a los 81 años, pocos días después de anunciar oficialmente su retiro de la vida profesional.

La noticia fue confirmada en redes sociales por la cuenta Placas TV Uruguay, que transmitió el pesar de colegas y allegados. “Se fue en paz”, señalaron desde su entorno más cercano.

Una trayectoria de seis décadas

Frade había iniciado recientemente los trámites de jubilación y, tras 60 años de actividad ininterrumpida, decidió mudarse a un residencial, donde atravesaba problemas de salud que ya habían sido mencionados en la cuenta del programa Frade con permiso, ciclo radial que condujo durante cuatro décadas en Radio Clarín (AM 580) y que llegó a su fin la semana pasada.

Su vínculo con la música comenzó muy temprano: estudió



piano desde los cuatro años, más tarde sumó solfeo y armonía, y a los catorce inició su carrera profesional. Se integró a la Peña de Jazz y al Círculo Jazzístico, y se transformó en uno de los fundadores del movimiento musical contemporáneo uruguayo. También fue director de la orquesta del Festival OTI y referente de conjuntos de jazz como los Chicago Stompers, grupo con el que debutó en televisión en 1962 en

el recordado Telecataplum.

El humor como sello

Aunque su base era la música, Frade se ganó el corazón del público como actor humorístico. Desde 1963 integró el célebre grupo de cómicos uruguayos que, junto a Ricardo Espalter, Enrique Almada y Eduardo D'Angelo, marcó una época tanto en Uruguay como en Argentina, con programas emblemáticos como

Jaujarana, Hupumorpo, Comicolor e Hiperhumor.

En Montevideo se consagró en Decalegrón, emitido durante casi 25 años por Canal 4, donde interpretó a personajes inolvidables como Abelardito, el niño travieso que compartía escena con D'Angelo, o Adrianita, la sobrina de las hermanas Rivarola. También se destacó en programas infantiles como Casquito y Cascote en la década del 80.

Legado

Último sobreviviente de la generación dorada del humor uruguayo, Julio Frade deja un legado múltiple: el de un músico talentoso, que abrió caminos en el jazz y la música popular, y el de un actor cómico entrañable, capaz de combinar ironía y ternura en personajes que marcaron a varias generaciones.

Por el momento no se han comunicado detalles sobre sus honras fúnebres. Lo cierto es que el adiós a Julio Frade significa también el cierre de una etapa gloriosa de la televisión uruguaya

Q.E.P.D. Julio Frade.

editorial • offset • digital • vinilos • bolsas • sublimados • dtf • láser

“Grupo Norte SAS”
Garzón 450 - Artigas
norte.impresos@gmail.com
 ☎ 092 471 166 ☎ 4772 5091
 🌐 www.diariolanoticia.com.uy

SALUD

Consumir cannabis cuadruplica el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según un estudio internacional

Una investigación liderada por el Boston Medical Center, basada en registros de casi cinco millones de pacientes en Europa y Estados Unidos, detectó que los consumidores de cannabis tienen cuatro veces más probabilidades de ser diagnosticados con diabetes tipo 2 en un plazo de cinco años.

El consumo de cannabis podría estar estrechamente vinculado con un mayor riesgo metabólico. Un estudio realizado por el Boston Medical Center reveló que las personas que consumen esta droga —desde un uso ocasional hasta la dependencia— tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que quienes no lo hacen.

El análisis de más de 4 millones de registros médicos

La investigación se llevó a cabo a partir de los registros electrónicos de 54 organizaciones de atención médica en Europa y Estados Unidos. En total, se analizaron 96.795 pacientes ambulatorios de entre 18 y 50



años (52,5% mujeres) diagnosticados con trastornos relacionados al cannabis entre 2010 y 2018, incluyendo casos de intoxicación y abstinencia.

Estos casos fueron comparados con un grupo de control de 4.160.998 individuos sin antecedentes de consumo de sustancias ni enfermedades crónicas relevantes, emparejados por edad, sexo y condiciones de salud iniciales. Ambos grupos fueron seguidos durante un período de cinco años.

Los resultados

Durante ese lapso, se diagnosticaron 1.937 casos nuevos

de diabetes tipo 2 (2,2%) en el grupo consumidor de cannabis, frente a 518 casos (0,6%) en el grupo sano. El análisis estadístico determinó que el riesgo relativo fue casi cuatro veces mayor entre quienes consumían la droga.

Posibles explicaciones

Si bien los investigadores aclaran que se necesita más evidencia para comprender plenamente la relación, señalan como hipótesis la resistencia a la insulina y los hábitos alimentarios poco saludables que suelen asociarse al consumo de cannabis.

Implicancias para la salud pública

Más allá de la necesidad de nuevos estudios, los autores sostienen que los hallazgos tienen consecuencias inmediatas. "Los resultados del estudio sugieren que se deberían reforzar las prácticas de monitoreo metabólico en personas que consumen cannabis y revisar los mensajes de prevención en salud pública", concluyeron los investigadores.



PERROS&GATOS

Alimentación y bebidas recomendables para las mascotas en verano

Con la llegada de las altas temperaturas, expertos recomiendan adaptar la dieta de perros y gatos para proteger su salud. La hidratación y los alimentos frescos son clave en esta temporada.

El verano trae consigo días más largos, mayor actividad al aire libre y, también, riesgos asociados al calor para las mascotas. Adaptar la alimentación y la hidratación de perros y gatos no es un detalle menor: puede marcar la diferencia entre un verano saludable y complicaciones como golpes de calor, digestiones pesadas o deshidratación.

La importancia de la dieta en climas cálidos

Durante los meses calurosos, la energía de los animales puede aumentar debido a la mayor actividad. Una dieta equilibrada no solo mantiene su peso bajo control, sino que refuerza el sistema inmunológico y contribuye a un pelaje más fuerte y brillante.

"Así como las personas cambiamos nuestra alimentación en verano, reduciendo comidas pesadas y aumentando líquidos, también las mascotas necesitan ajustes en su dieta", explicó la veterinaria Carolina López, especialista en nutrición animal.

Opciones recomendables para perros

•Alimentos húmedos: ideales en verano, ya que aportan hidratación extra y suelen ser más apetitosos.

•Proteínas magras: carnes como pollo, pavo o pescado, que son más fáciles de digerir.

•Verduras frescas: zanahorias, calabacines y judías verdes



son seguras, nutritivas y ligeras.

•Evitar comidas pesadas: los alimentos muy grasos o ricos en carbohidratos pueden generar letargo y digestiones lentas.

Opciones recomendables para gatos

•Alimentos húmedos y secos: la combinación de ambos ayuda a mantener hidratación y salud dental.

•Proteínas de calidad: pollo, pavo o pescado. El atún, solo de forma ocasional.

•Verduras seguras: pequeñas porciones de calabaza o brócoli pueden añadirse a su dieta, aunque los gatos son carnívoros estrictos.

Frutas seguras y refrescantes

Algunas frutas son excelentes aliadas para combatir el calor, siempre en cantidades moderadas y con precauciones:

•Sandía: hidratante y refrescante, sin semillas ni cáscara.

•Manzanas: ricas en fibra y vitaminas, pero sin semillas ni corazón.

•Arándanos: antioxidantes naturales y seguros como premio.

•Plátano: fuente de potasio, recomendable en pequeñas porciones.

Hidratación: la clave del verano

El agua fresca debe estar siempre disponible.

Además, existen otras opciones que pueden complementar la hidratación:

•Agua de coco: en pequeñas cantidades, aporta electrolitos.

•Caldo casero: de pollo o carne sin sal ni condimentos, útil para estimular el consumo de líquidos.

Precauciones necesarias

No todos los alimentos son

seguros para los animales. Entre los prohibidos se destacan las uvas, pasas, cebollas y el chocolate, todos tóxicos para perros y gatos. También es fundamental controlar las porciones, incluso de frutas y verduras, para evitar trastornos digestivos.

Un verano saludable para todos

La alimentación y la hidratación adecuadas no solo garantizan bienestar físico, sino también energía y vitalidad para disfrutar de la temporada. Los expertos recuerdan que siempre se debe consultar al veterinario antes de realizar cambios significativos en la dieta.

"Las mascotas dependen de nosotros para mantenerse seguras y saludables. Ofrecerles alimentos frescos, nutritivos y agua limpia es la mejor forma de cuidarlas en el verano", concluyó la especialista Carolina López.



FUNDADO EL 24 DE JUNIO DE 1988
DIRECTORA y REDACTORA RESPONSABLE: **SILVIA MIÑO FÉLIX**
EMPRESA EDITORA: **"El Artiguense S.R.L."** - Depósito Legal N° 065 - Matrícula de Industria N° 2602
Registro en el M.E.C.: Tomo XI a Fojas 169 - Garzón 450 esq. Herrera - Tel 47725091 -
Redacción: Cel. 092 471 166 - Mail: redacciondiarioln@gmail.com - lnoticia@adinet.com.uy
Departamento Comercial 091 295 677 - norte.impresos@gmail.com - **IMPRESO EN TALLERES PROPIOS**
Colaboradores: Prof. Celeste Paiva - Oscar G. Cazabonnet - Nadir Costa, Braian Modernel
Dr. Daniel Volpi Avedutto - Dr. Ricardo Castelli - Prof. Nelson Borges - Carla de Souza Ferreira
Las opiniones vertidas en los Artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores.

La Noticia Artiguense
www.diariolanoticia.com.uy    [@diariolanoticia463](https://www.facebook.com/diariolanoticia463)

OPPI
AFILIADO A LA ORGANIZACIÓN DE LA PRENSA DEL INTERIOR

CICLISMO

La ciudad será anfitriona este domingo de la tercera fecha del Campeonato Regional Norte, con la organización del Club Zorrilla y la Federación de Ciclistas de Artigas

El ciclismo regional pisa fuerte en Artigas

La pasión por el ciclismo vuelve a tomar las calles de la capital departamental. Este domingo, se disputará la tercera fecha del Campeonato Regional Norte, un certamen que ya se ha instalado en la agenda deportiva de la región y que reúne a corredores de Tacuarembó, Rivera, Bella Unión y Artigas. La competencia, organizada por el Club Zorrilla en conjunto con la Federación de Ciclistas de Artigas, promete velocidad, emoción y un marco de público que, como es habitual, acompaña cada jornada.

Un proyecto que crece año a año

El vicepresidente de la Federación de Ciclistas de Artigas, Daniel Lozano, destacó la importancia de esta nueva etapa:

"Este campeonato empezó hace tres o cuatro años y, por suerte, viene muy bien. Es un campeonato regional, como su nombre lo indica, que involucra a varios departamentos. Esta vez nos toca a nosotros ser anfitriones y estamos orgullosos de poder recibir a los equipos y corredores en nuestra ciudad", señaló.

El Regional Norte se ha consolidado como un espacio de integración y desarrollo deportivo, donde ciclistas de distintas categorías tienen la posibilidad de competir, sumar experiencia y representar a sus departamentos.

Competidores y categorías

Para la fecha de este domingo se espera una participación de entre 30 y 40 ciclistas, cifra que refleja el crecimiento del campeonato. Lozano detalló que estarán presentes corredores en las divisiones élite, sub-23, más-



ter, junior y damas.

"Los máster cumplen un rol fundamental, porque compiten en distintos puntos del país y siempre aportan jerarquía a los eventos regionales. No podemos escapar a esa realidad: son parte del ciclismo nacional y su presencia realza cada competencia", agregó el dirigente.

El circuito en el Boulevard

La competencia se desarrollará en el circuito establecido en el Boulevard de Artigas, abarcando el tramo que va desde Leyenda Patria hasta Andrés Cheveste. Será un recorrido que combina exigencia física con técnica, ideal para brindar espectáculo tanto a los corredores como al público que se acerque a presenciar la prueba.

Lozano remarcó la importancia de la logística para garantizar la seguridad de todos: "Destacamos el apoyo de tránsito, de la policía, de Gremeda

y de la ambulancia. Sin una ambulancia no se puede realizar una competencia. Para nosotros es un orgullo que Medicur esté acompañando este evento, porque el ciclismo requiere siempre estas garantías".

Premios y reconocimientos

El atractivo deportivo se complementa con premios que rondan los 20.000 pesos, además de trofeos y medallas para los mejores clasificados. Estos estímulos son fundamentales para quienes participan, ya que valoran el esfuerzo y fomentan la continuidad en el deporte.

"Más allá de los premios, lo importante es que el campeonato mantiene un nivel competitivo y que podemos seguir ofreciéndole a los corredores un espacio serio, organizado y seguro", apuntó Lozano.

Organización y apoyo institucional

La coordinación de la com-

petencia está a cargo del Club Zorrilla, junto a la Federación de Ciclistas de Artigas, quienes han trabajado para asegurar todos los detalles de la jornada. Lozano agradeció el respaldo constante de la Intendencia de Artigas, así como el compromiso de las fuerzas de seguridad y los servicios de salud.

"Organizar una carrera de este tipo es imposible sin la colaboración de tránsito, de la policía, de la ambulancia y de todos los que hacen parte de la estructura. El agradecimiento también es para el pueblo de Artigas, que siempre está presente en cada evento de ciclismo", expresó.

Inscripciones abiertas hasta el día de la competencia

Para quienes deseen participar, las inscripciones estarán abiertas incluso el mismo día de la carrera. Lozano explicó que no hay restricciones de tiempo y que la organización estará lista para recibir a los ciclistas.

"El Club Zorrilla tendrá toda la estructura a disposición. Lo importante es que quienes deseen competir puedan hacerlo, sin mayores complicaciones. La invitación está abierta para todos los corredores de la región", aseguró.

Expectativa por una gran jornada

La comunidad ciclista espera con entusiasmo esta nueva etapa, que promete combinar deporte, integración regional y espectáculo. Si el clima acompaña, el Boulevard de Artigas se convertirá en el epicentro del ciclismo regional, con pedalistas de distintos departamentos disputando la gloria en una jornada que, sin dudas, reafirmará la importancia del Campeonato Regional Norte.

"Queremos que todo salga como siempre en Artigas: bien organizado, con buena participación y con la gente disfrutando del deporte. Esperamos que este domingo sea otra gran jornada ciclista", concluyó Lozano.

SALUD

Mito del “cuerpo de pilates”: entre la ciencia y la mercadotecnia

Aunque el pilates aporta múltiples beneficios a la salud física y mental, expertos advierten que la idea de que “alarga” los músculos o transforma la silueta responde más a una estrategia comercial que a la realidad fisiológica.

La promesa existe casi desde que Joseph Pilates presentó su método en Nueva York en la década de 1930: a través de ejercicios de resistencia controlada y estiramientos de baja intensidad, sería posible obtener un “cuerpo de bailarín”, estilizado y tonificado. Sin embargo, aunque la práctica ha demostrado efectos positivos en la postura, la fuerza y la rehabilitación de lesiones, la afirmación estética de lograr un “cuerpo de pilates” sigue siendo más un eslogan que un hecho científico.

¿Los músculos pueden alargarse?

La respuesta es no. “Tus músculos no pueden literalmente alargarse, su longitud está determinada por la genética”, explicó William Kraemer, profesor emérito de kinesiología en la Universidad de Connecticut. Lo que se percibe como un cuerpo más “definido” suele deberse a una reducción de grasa corporal, más que a un cambio en la forma del músculo.

De los estudios de danza al marketing fitness

El pilates comenzó a popularizarse gracias a bailarinas profesionales que lo adoptaron como complemento para prevenir y rehabilitar lesiones. Ellas mismas, con cuerpos naturalmente delgados y largos, se convirtieron en las mejores embajado-



ras del método. “Fue una gran estrategia de mercadotecnia: haz lo que hacen ellas y te verás como ellas”, señaló la profesora y educadora de pilates Shari Berkowitz.

Este discurso, agregó, también se apoyó en la cultura que asocia la delgadez con belleza y teme que otras formas de entrenamiento de fuerza, como el levantamiento de pesas, generen cuerpos “voluminosos”.

Fuerza y resistencia, pero sin gran volumen

El pilates mejora la resistencia muscular, la movilidad y la flexibilidad. Sin embargo, no suele provocar un aumento significativo de la masa muscular. “El método tradicional no sobrecarga lo suficiente los músculos. Cada ejercicio se repite pocas veces y con cargas ligeras a moderadas”, explicó la fisioterapeuta y propietaria de un estudio de pilates, Carrie Lamb.

Para quienes buscan ganar volumen muscular, el camino

más efectivo sigue siendo el entrenamiento con pesas pesadas, que provoca microdesgarros en las fibras musculares y, con el proceso de reparación, genera crecimiento.

“Todos los seres humanos tienen abdominales visibles. La diferencia está en la cantidad de grasa que los recubre”, apuntó Cedric Bryant, director ejecutivo del Consejo Estadounidense del Ejercicio.

Postura, flexibilidad y bienestar

Más allá de la estética, los beneficios del pilates son innegables. Refuerza los músculos que sostienen la postura, ayuda a extender la columna y contrarresta los efectos del sedentarismo. “Decimos a los alumnos que imaginen más espacio entre sus vértebras”, relató Lamb. El resultado es una mejor postura y la sensación de “verse más alto”.

Además, su foco en la amplitud de movimiento y la relajación muscular aporta flexibilidad y ali-

vio frente a tensiones acumuladas.

Complementar para un mayor beneficio

Para la profesora de kinesiología de la Universidad de Carolina del Norte, Anne Brady, la clave está en combinar. “El pilates y el levantamiento de pesas tienen beneficios distintos. Juntos pueden ayudarte a moverte mejor en la vida cotidiana”, afirmó.

Un mito que persiste

En conclusión, el pilates puede mejorar la fuerza, la postura y la flexibilidad, pero no transforma la genética ni convierte automáticamente la silueta en la de un bailarín. El llamado “cuerpo de pilates” es más un constructo cultural y publicitario que un efecto real del método.

Lo cierto es que, independientemente de la apariencia, tanto el pilates como otros entrenamientos bien dirigidos pueden convertirse en aliados valiosos para la salud, la movilidad y el bienestar integral.

PURA VIDA

Cómo se logra expandir la conciencia y fortalecer la salud mental desde las experiencias, según expertos en neurociencia

Cómo se logra expandir la conciencia y fortalecer la salud mental desde las experiencias, según expertos en neurociencia

La neurociencia atraviesa una etapa de redefinición, replanteando nociones clave como la conciencia, la percepción y la plasticidad cerebral. Así lo dejó en evidencia un reciente episodio del pódcast Huberman Lab, donde el neurobiólogo Andrew Huberman dialogó con Christof Koch, referente del Allen Institute for Brain Science. Ambos coincidieron en que la mente puede transformarse a través de las experiencias, la terapia y el apoyo social, subrayando la relevancia de la empatía en la salud mental contemporánea.

Conciencia: la sustancia de la vida

Koch propuso una definición precisa: "La conciencia es el hecho de tener experiencias subjetivas: oír, ver, amar, odiar, soñar, imaginar, temer. Es literalmente la sustancia de la vida". Aclaró que no debe confundirse con la autoconciencia —la capacidad de reconocerse como individuo— ni con el comportamiento observable. "Uno puede perder la autoconciencia en estados de flujo o bajo psicodélicos, y seguir consciente", apuntó, ampliando la noción de lo que significa "estar presente".

Estados alterados y la "caja de percepción"

El diálogo exploró estados alterados de conciencia como la meditación, el sueño, el flujo creativo o el uso de psicodélicos. Huberman compartió su práctica diaria de Yoga Nidra, una técnica que induce descanso profundo sin dormir, asociada con claridad mental y relajación.

Koch introdujo la metáfora de la "caja de percepción", que describe cómo cada persona interpreta la realidad en función de recuerdos, expectativas y creencias previas. Ejemplos como el famoso debate de #TheDress (¿blanco y dorado o azul y negro?) ilustran cómo la percepción depende de supuestos cerebrales, llamados priores bayesianos.

Las experiencias también pueden expandir esa caja. Huberman relató una vivencia en un laboratorio de realidad virtual,



donde al verse con otra apariencia percibió actitudes discriminatorias hacia él. "En apenas diez minutos, mi percepción sobre lo que significa ser otro cambió de manera duradera", señaló, resaltando el rol de estas prácticas para cultivar empatía

Plasticidad cerebral y cambio posible

Un eje central fue la plasticidad cerebral, la capacidad del cerebro de reconfigurarse a lo largo de toda la vida. Según Koch, "para la mayoría de las condiciones, podemos mejorar. Hay que creer que uno puede cambiar". La terapia psicológica, las experiencias intensas —traumáticas o positivas— y la pertenencia a comunidades de apoyo pueden ayudar a resignificar la caja de percepción y superar cargas emocionales pasadas.

Jóvenes y salud mental: una generación en riesgo

El episodio abordó la crisis de salud mental en jóvenes, vinculada a:

- la reducción del juego autónomo en la infancia,
- la sobreprotección parental,
- la influencia de las redes sociales,
- y el achicamiento familiar en ciertas culturas.

Koch alertó: "Muchos jóvenes no interactúan cara a cara con nadie durante el día; todo es virtual". Esta falta de experiencias directas, sumada a la comparación constante online, alimenta la ansiedad, la soledad y la insatisfacción.

Avances clínicos: medir la conciencia

Uno de los puntos más innovadores fue

el índice de complejidad cerebral (PCI), una herramienta que permite detectar conciencia en pacientes no comunicativos mediante estimulación magnética y registro de actividad cerebral.

Los estudios revelan que hasta un 25% de los pacientes en estado vegetativo presentan signos de conciencia encubierta. "Por primera vez, podemos saber si una persona que no responde está realmente consciente y adaptar los tratamientos", explicó Koch, destacando el impacto clínico de esta tecnología en cuidados intensivos.

Curiosidad, empatía y transformación social

Más allá de lo técnico, la conversación cerró con una reflexión filosófica: la curiosidad y la compasión son claves para mantener abierta la caja de percepción y contrarrestar el cinismo social. "La curiosidad favorece la plasticidad y la evolución de la conciencia, mientras que el cinismo la bloquea", resumió Koch.

En un mundo marcado por la polarización y la crisis de salud mental, Huberman y Koch coincidieron en que la esperanza radica en la capacidad de las experiencias para expandir la conciencia, fortalecer la resiliencia y construir sociedades más empáticas.



SOCIEDAD



Uruguay celebra el Mes de la Diversidad 2025

Bajo la consigna "Comunidades diversas contra todas las violencias", septiembre reafirma el compromiso con la igualdad y los derechos humanos

Durante todo el mes de septiembre se desarrolla en Uruguay una nueva edición del Mes de la Diversidad, una iniciativa que busca visibilizar, promover y fortalecer el respeto a los derechos humanos de las personas LGBTIQ+.

Este 2025, la consigna es clara y contundente: "Comunidades diversas contra todas las violencias", un llamado a la unidad social frente a los desafíos que aún persisten en materia de discriminación y retrocesos en el plano internacional

Una consigna con mirada global

La propuesta de este año no surge al azar: responde a un contexto mundial en el que distintos países registran retrocesos en el reconocimiento y garantía de derechos de las disidencias sexo-genéricas.

Desde Uruguay se subraya la importancia de continuar trabajando por un desarrollo social inclusivo e integrador, orientado por marcos internacionales que sustentan la igualdad.

Entre ellos se destacan la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y los Principios de Yogyakarta, documentos que llaman a los Estados a asegu-

rar la dignidad y la no discriminación de todas las personas.

Derechos humanos sin excepción

La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que todas las personas son iguales ante la ley, sin distinción alguna y con derecho a igual protección contra la discriminación.

En ese marco, la identidad de género y la orientación sexual no pueden constituirse en motivo de exclusión o vulneración de derechos.

El Mes de la Diversidad 2025 busca recordar y reafirmar esa premisa básica, reforzando el compromiso de Uruguay con una sociedad más justa e inclusiva.

Uruguay en el escenario internacional

El país tiene un rol activo y reconocido en la defensa de la diversidad en el plano global. En 2016, Uruguay fue sede de la primera Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos de las Personas LGBTIQ, un hito que marcó un precedente en la agenda internacional.

Además, fue miembro fundador de la Coalición por la Igualdad de Derechos (Equal Rights Coalition), creada en ese mismo marco, lo que consolidó su liderazgo y compromiso en la promoción y protección de los derechos de las personas LGBTIQ+.

Comunidades unidas contra las violencias

El lema de este año invita a reflexionar sobre el rol de las comunidades como espacios de resistencia y construcción de convivencia pacífica. Reconocer y respetar la diversidad implica también generar herramientas colectivas para enfrentar las distintas formas de violencia, ya sean físicas, simbólicas, sociales o institucionales.

La apuesta es a fortalecer la convivencia democrática, entendiendo que cada avance en la inclusión de las personas diversas es también un avance para toda la sociedad

Un mes para visibilizar y actuar

El Mes de la Diversidad 2025 no se limita a celebraciones, sino que impulsa debates, campañas de sensibilización, instancias educativas y actividades culturales en todo el país.

Más allá de la agenda oficial, lo que está en juego es la reafirmación de un compromiso: construir un Uruguay donde la igualdad, el respeto y la dignidad de las personas no sean negociables.