



"Esto es necesario para lidiar con las emociones destructivas en el mundo", indicó el Dalai Lama.

Nueva Delhi: Escuelas de India enseñarán a ser feliz

Desde esta semana, los estudiantes de las escuelas estatales de Nueva Delhi (India) tendrán clases en las que se les enseñará cómo ser felices. El denominado currículo de la felicidad está concebido por el Dalai Lama e impactará a 800 mil estudiantes, los que van desde el jardín infantil hasta la educación media. El currículo se centra en la práctica diaria de la atención plena o la meditación, las enseñanzas morales y los ejercicios mentales; todas, actividades cuyo objetivo es enseñar a los alumnos a ser buenas personas, indicó el ministro Manish Sisodia. "Abordará el creciente problema de que los niveles de felicidad y bienestar están descendiendo mientras que aumentan el estrés, la ansiedad y la depresión", agregó.



El marsupial figura como "vulnerable" en la lista roja de la Unión para la Conservación de la Naturaleza.

Útil para su conservación: Logran secuenciar el genoma del koala

Más de 50 investigadores de siete países colaboraron en un proyecto que permitió secuenciar el genoma del koala, publicó la revista Nature Genetics. El trabajo, que descubrió más de 26 mil genes con una precisión de 95,1% —similar a la del genoma humano—, será útil en la conservación de la especie, emblemática de Australia. Actualmente quedan 43 mil koalas en estado salvaje, de una población inicial de 10 millones al momento de la colonización del territorio. La especie está amenazada por factores como la deforestación y el cambio climático, además de enfermedades como la clamidia.

Nuevos datos para un viejo debate entre los científicos:

Los seres humanos aún no llegan al límite de su longevidad

Contrario a la idea imperante, un estudio publicado por la revista Science plantea que la tasa de mortalidad se reduce a los 80 años y se estabiliza a partir de los 105 años.

C. GONZÁLEZ

Cuántos años puede llegar a vivir el ser humano sigue siendo un misterio. Aun cuando la mayoría de los casos de quienes han roto récords de longevidad en el planeta rondan los 115 años, un nuevo estudio plantea que hombres y mujeres no han alcanzado su duración máxima de vida todavía.

Casos como el de la francesa Jeanne Louise Calment, quien llegó a vivir 122 años —murió en 1997; es considerada la persona más longeva conocida—, o del chileno Celino Villanueva, que falleció en abril pasado con 121 años —pese a que el Récord Guinness nunca lo confirmó por falta de pruebas—, dejarían de ser anecdóticos en un futuro cercano.

Los resultados de la investigación, publicada en la revista Science "sugieren fuertemente que la longevidad continúa aumentando con el tiempo y que un límite, si existe, aún no se ha alcanzado", enfatiza a "El Mercurio" la doctora Elisabetta Barbi, de la U. La Sapienza de Roma y coordinadora del trabajo en el cual también participaron las universidades de Roma Tre, Berkeley y Southern Denmark.

La doctora Barbi y sus colegas quisieron analizar cuán cierta es la idea de que cuanto mayores nos hacemos, más cerca estamos del final.

Con la ayuda del Instituto Nacional de Estadística (Istat) de Italia, analizaron cuál es el riesgo de mortalidad de una persona que supera los 100 años, utilizando datos de 3.836 italianos que llegaron a los 105 años entre 2009 y 2015. El 78% eran mujeres.

Así observaron que "el riesgo de muerte se acelera exponencialmente con la edad hasta los 80 años, para luego desacelerar progresivamente, hasta alcanzar una meseta y perma-



La francesa Jeanne Calment es considerada la persona más longeva de la historia: murió a la edad de 122 años y 164 días.

necer constante, o casi, después de los 105", explica la investigadora, cuyo trabajo aporta más antecedentes al debate que mantienen los expertos en envejecimiento sobre si las tasas de mortalidad continúan acelerándose o aumentando exponencialmente a una edad extrema, o si finalmente se estancan.

Una investigación publicada en 2016 por el Colegio de Medicina Albert Einstein en la revista Nature, sobre la base de datos de longevidad de 40 países, postulaba que la máxima edad estaba ya identificada y se había alcanzado con el ré-

cord perteneciente a Jeanne Calment. Allí también se establecía que el límite de la edad humana era alrededor de los 115 años.

En la misma línea, el llamado Modelo de Mortalidad de Gompertz —creado por el matemático británico Benjamin Gompertz en 1825— sostiene que las probabilidades de morir se duplican por cada ocho años de vida. Pero, a la luz de los hallazgos de Barbi, esa sería la regla para las personas de 30 a 80 años.

Con la información disponible aún no es fácil determinar cuál es el límite", opina el doctor Marcelo Bla-

cutt, geriatra y académico de la Facultad de Medicina Clínica Alemana-U. del Desarrollo.

"Los factores que inciden en la longevidad son múltiples. Cuando se analizan poblaciones longevas, no existe una fórmula que asegure más años. Pero sí está claro que la calidad de vida que se tiene con el envejecimiento depende de los hábitos que se han seguido a lo largo de la vida", dice el especialista.

En tal sentido, la literatura científica muestra que el ejercicio, hábitos preventivos de salud y una mayor socialización son factores comunes en quienes logran mantener su autonomía y autovalencia con el paso de los años. Asimismo, mantener bajo control los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares también es determinante, agrega Blacutt, como una dieta equilibrada o no fumar.

Sin embargo, hay casos de centenarios que han fumado toda su vida. "No se sabe por qué ocurren; probablemente hay códigos genéticos que hacen que tengan mayor resistencia, pero son casos excepcionales".

Por ello, el médico enfatiza que "tan importante como cuánto podemos vivir es en qué condiciones lo hacemos. Desde mi punto de vista, vivir más de lo habitual puede significar un sufrimiento importante si el cuerpo y la mente no te acompañan".

Un aspecto que también preocupa a la doctora Barbi, quien precisa que los resultados de su estudio "no solo dan una respuesta clara y cierta sobre las curvas de mortalidad, sino que son cruciales para la comprensión de los mecanismos en la base de la longevidad humana, y los desarrollos futuros de las teorías del envejecimiento".

Centenarios

En Chile habitan 4.770 personas con 100 años o más, según datos del Censo 2017. Es el segundo país con mayor expectativa de vida en América, detrás de Canadá.



Se sabe que la longevidad de una persona está determinada por razones multifactoriales, como la genética, el estilo de vida y el contexto social, pero no existe una fórmula que asegure más años.

Comunidad femenina se duplicó en los últimos cinco años en el país:

Ajedrecistas cobran fuerza ante el tablero

• Marcado desde sus inicios por una fuerte presencia masculina, el ajedrez atrae cada vez a más chilenas. Algunas de las mejores representantes locales cuentan cómo ha sido insertarse en esta disciplina.

SARA ALFARO CORNEJO

Damaris Abarca (28 años) es una apasionada del ajedrez desde chica. Sus padres y hermanos jugaban, y a los ocho años ella también aprendió a mover las piezas y a idear estrategias en el tablero. Hoy declara que su profesión es ajedrecista: además de ser seleccionada nacional, tiene los títulos de maestra, árbitro e instructor, todos certificados por la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE).

Desde sus orígenes esta práctica ha estado relegada al mundo masculino. En Chile, por cada 10 jugadores hombres hay una mujer.

Abarca es una de las casi veintena de chilenas que practican ajedrez de manera constante y a nivel competitivo, y ha ganado en tres ocasiones el campeonato nacional femenino.

"Me encanta mover las piezas, crear planes y buscar la manera de capturar al rey enemigo. Muchos oponentes me respetan, y hasta los mejores de Chile saben que no pueden confiarse conmigo en una partida", cuenta la ajedrecista.

Como Abarca, hay cada vez más mujeres que comparten el gusto por el tablero. Según la Federación de Ajedrez de Chile (Ajefech), la comunidad femenina que participa en torneos federados se dobló en los últimos cinco años (de 259 jugadoras pasó a 543), y hoy sigue creciendo.

Obstáculos y avances

Aunque ha ganado prestigio en el medio, Abarca dice que el entorno sí sigue siendo incómodo para ellas. Comentarios de ese estilo", dice Monserrat Morales (23 años), vicecampeona nacional en 2017 y quien representará este año a Chile en las Olimpíadas de Ajedrez en Georgia. "Creo que a las mujeres no nos interesa el ajedrez, que nos preocupamos de otras cosas. Pero nadie se pregunta por qué hay tan pocas".



Las jugadoras no solo han cobrado fuerza en Chile, sino también a nivel mundial. Hoy, distintas federaciones de ajedrez, como la argentina, española e internacional (FIDE), cuentan con comisiones femeninas.

Categorías

En la dimensión competitiva del ajedrez, las categorías se dividen en dos: la absoluta y la femenina. Aunque la primera es mixta, la participación de mujeres solo alcanza un 20% del total.

La comisión femenina de la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE), así como la local, hoy discuten sobre la posibilidad de fusionar ambas divisiones, ya que el ajedrez solo necesita del intelecto y no involucra características físicas.

menina son menores que los de la absoluta, que es mixta.

"En este momento se está calmando un poco el ambiente, pero aún hay comentarios de ese estilo", dice Monserrat Morales (23 años), vicecampeona nacional en 2017 y quien representará este año a Chile en las Olimpíadas de Ajedrez en Georgia. "Creo que a las mujeres no nos interesa el ajedrez, que nos preocupamos de otras cosas. Pero nadie se pregunta por qué hay tan pocas".

Aunque no existan barreras de entrada, Morales cuenta que muchas jóvenes se sienten incómodas al jugar: los hombres se burlan de los que pierden contra ellas y también comentan sobre su aspecto físico o vestimenta, lo que lleva a muchas a retirarse. Para ella, de hecho, el apoyo familiar ha sido clave para mantenerse activa.

Por este tipo de situaciones, Morales, Abarca y cerca de 30 compañeras más decidieron crear la Asociación de Mu-

eres Ajedrecistas Chilenas (Ajefem) en febrero de este año, la primera organización femenina en el medio. A diferencia de años anteriores, hoy la Ajefech le ha dado voz en las reuniones y ha trabajado en pos de su inclusión.

"La mujer se ha ido ganando poco a poco un espacio en el ajedrez, y su participación es un tema que está en la agenda", dice Jorge Egger, jugador y secretario de la Ajefech. "Se ha hecho un esfuerzo por mejorar las condiciones de eventos femeninos, tanto a nivel de organización como en premios, que aún distan de ser equitativos", reconoce.

Abarca responde que, efectivamente, se ha avanzado en pos de la igualdad. "El ajedrez es hermoso, es nuestro deporte, nuestra pasión. Hoy estamos aportando a un cambio de visión y a abrir una discusión que antes no existía, a reivindicar el rol de la mujer en la práctica".

Circulación en el Ártico:

Las rutas de los barcos afectan a los mamíferos marinos

• El alza de temperaturas provoca falta de hielo y crea nuevos caminos, impactando a los animales.

Investigadores estadounidenses publicaron una investigación que analiza por primera vez el impacto que genera en la población de mamíferos marinos la circulación de barcos en el Ártico durante el fin del verano. Específicamente, el trabajo publicado en la revista PNAS analiza el riesgo que presentan cruceros y otras naves en zonas que, anteriormente, mostraban una mayor cantidad de hielo durante septiembre y que en muchos casos no podían ser recorridas por buques comerciales.

El trabajo, desarrollado por las universidades de Washington y Alaska Fairbanks, cita como ejemplo el recorrido que hizo un crucero por el Paso del Noroeste (vía que une los océanos Pacífico y Ártico) en agosto de 2016, algo no visto antes y que tendrá relación con el aumento de la temperatura.

La publicación detalla que el narval, un cetáceo conocido por su largo colmillo en la frente, es la especie más vulnerable a estas nuevas rutas estacionales, ya que habita en zonas reducidas y en medio de estos caminos. El trabajo también menciona a las ballenas beluga y de Groenlandia, además de las morsas, como especies que se encuentran en riesgo por estos factores.

Los investigadores plantean que con esta información se pueden desarrollar planes de mitigación en el Ártico para disminuir el impacto de la ausencia de hielo en las poblaciones animales. Se plantea desarrollar estrategias de mitigación para ayudar a los barcos a evitar los hábitats fundamentales, ajustar sus viajes teniendo en cuenta su migración y hacer esfuerzos para minimizar la contaminación acústica.