



Especialistas proponen dejar de ser sedentarios como principal solución

# Encuesta revela que el 62% de los chilenos tiene algún dolor constante: el más común es el de espalda

**El estilo de vida y los buenos hábitos pueden prevenir y atenuar dolores crónicos.**

MARCELO POBLETE

Según el último sondeo de la encuesta Cadem, los principales dolores que aquejan a los chilenos son de espalda (43%) y de cabeza (23%). Aunque la mayoría de los encuestados afirmó realizar chequeos preventivos (53%), parece que el estilo de vida influye en algunas complicaciones: el 40% sufre de alguna enfermedad crónica, especialmente hipertensión y diabetes. Además, el 36% duerme entre 6 y 7 horas diarias, pero un 43% asegura que no descansa. Aunque no lo parezca, todo lo anterior está relacionado y se puede evitar o atenuar.

La encuesta, que entrevistó a personas mayores de 18 años en todas las regiones de Chile, muestra que los más insatisfechos con su salud pertenecen a los segmentos socioeconómicos D y E (52%). Al preguntarles qué mejorarían de su salud con una poción mágica, el 33% elegiría tener energía ilimitada, el 26% preferiría una memoria perfecta, el 19% optaría por un metabolismo rápido y el 16% desearía poder dormir mejor.

## Dolor de espalda

¿Por qué el dolor de espalda es el principal dolor de los chilenos? Los especialistas plantean que se debe, principalmente, al sedentarismo. Estar más de 8 horas en una oficina y no dedicarle, aunque sea unos minutos, a una actividad diferente, generan dolores o el cático lumbago. Lo reafirma Marco Kokaly, académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de los Andes y menciona, entre las recomendaciones para disminuir el dolor de espalda, "es importante realizar actividad física de manera regular, idealmente tres veces por semana y que considere ejercicios aeróbicos y de fuerza, lo que también tendrá un impacto positivo en disminuir el sobrepeso y la obesidad, lo que disminuirá el dolor de espalda".



CARLA PINILLA

## Estilo de vida

Aunque a primera vista no parece haber una relación clara entre el dolor de espalda y de cabeza, sí existe un vínculo entre ambos. Respecto a por qué el dolor de cabeza ocupa el segundo lugar, el doctor Kokaly opina que esto se debe principalmente al estrés laboral y cotidiano, la falta de descanso, pocas horas de sueño, mala alimentación, el uso excesivo de

pantallas (como celulares y computadoras) y el sedentarismo", concluye.

## ¿Se alimenta?

Christian Andrade, nutriólogo de la clínica Indisa, dice que los factores primordiales para provocar estas enfermedades crónicas, no transmisibles, "son provocadas por la alimentación y el sedentarismo. La mayoría de los pacientes presentan sedenta-

Si quiere menos dolor de espalda y cabeza, no tome tanta bebida estimulante porque le va a impedir dormir bien en la noche, donde el cuerpo se repara.

rismo, tienden a pasar más tiempo con los servicios tecnológicos", argumenta. Si es que la comida saludable es más costosa que la comida rápida, dice "no es que sea más cara. Hoy la alimentación ha tenido una traslocación, en que los alimentos están siendo configurados con enfermedades crónicas, y esto es un beneficio para las grandes empresas, están los sellos que han sido replicados en gran parte de Latinoamérica, pero muchas personas no tienen tiempo de comunicarse verduras y prefieren otro tipo de alimentación".

## Círculo vicioso

Sobre el porcentaje de chilenos que dicen no dormir bien, la neuróloga y académica medicina de la Universidad San Sebastián, Giesela Hornung, plantea que decimos que las personas están durmiendo entre 5 y 6 horas de sueño, lo más probable es que estemos durmiendo menos de lo que necesita para poder repararse. El sueño es necesario para mejorar la memoria o mejorar los procesos cognitivos", explica.

## Cómo dormir bien

Acerca de las recomendaciones para dormir bien, la doctora Hornung, dice que las cosas que hacemos en el día son importante. Incluso las comidas o cosas que marquen cuando es de día o cuando es de noche. "Hacer algún tipo de actividad física, tener una alimentación saludable y sobre todo, un consejo para los jóvenes: evitar las bebidas estimulantes. Sobre todo después de las 2 de la tarde", recomienda. "El consumo de bebidas energéticas se está haciendo masivo. Y ellas tienen un impacto negativo en la cantidad y en la calidad del sueño y entramos en un círculo vicioso: como duermo mal tomo energética. Como tomo exceso de bebida energética o café en exceso, obviamente voy a dormir mal y vuelvo a acudir a las mismas bebidas estimulantes", advierte.