

REFUERZAN EL LLAMADO A MEJORAR LOS HÁBITOS PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

Más de 17 mil personas con problemas de obesidad se atendieron en la región el 2024

En la red de salud se realizaron **31.686 consultas por malnutrición por exceso**, de las cuales el 68,5% corresponden a mujeres y el 31,5% a hombres. Según rango etario, el mayor porcentaje de consultas se concentra en menores de 9 años.

LA DISCUSIÓN
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: GORE NUBLE

La obesidad afecta a personas de todas las edades y es un factor de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades crónicas. De acuerdo con los datos del Resumen Estadístico Mensual (REM) del Ministerio de Salud, el año 2024 se registraron 17.720 personas bajo control en los distintos programas de

salud en la región, lo que evidencia la magnitud del problema.

En ese sentido, la Directora del Servicio de Salud Ñuble (SSN), Elizabeth Abarca Triviño, enfatizó sobre la importancia de reforzar estrategias de prevención desde la infancia.

“La obesidad sigue en aumento y representa un desafío para la salud pública, ya que no solo afecta la calidad de vida de las personas, sino que también incrementa el riesgo de enfermedades crónicas como la

diabetes e hipertensión. Es esencial que promovamos hábitos saludables en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez mayor, incentivando la alimentación equilibrada, la actividad física regular y la educación en salud para que cada persona pueda tomar decisiones informadas sobre su bienestar”.

“En 2024, se realizaron 31.686 consultas por malnutrición por exceso, de las cuales el 68,5% corresponden a mujeres y el 31,5% a hombres. Según rango etario, el

mayor porcentaje de consultas se concentra en menores de 9 años (30,3%), seguido del grupo entre 10 y 19 años (15,4%) y el segmento de 30 a 39 años (14,1%)”.

Un factor de riesgo para múltiples enfermedades

El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Por ello, la nutricionista y encargada del Programa Elige Vida Sana del SSN, Ximena Osorio Garrido, destacó la importancia de la prevención.

“Para evitar la obesidad es importante adoptar hábitos saludables que puedan mantenerse en el tiempo. Esto implica consumir alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres y proteínas magras, evitando los productos ultraprocesados y el exceso de azúcares y grasas saturadas. Además, es relevante mantener una rutina de ejercicio que se adapte a las necesidades de cada persona, reduciendo el sedentarismo. Un aspecto que a veces se pasa por alto es la importancia de un buen descanso y la gestión del estrés, ya que ambos factores también influyen en el control del peso y la salud en general. La invitación es a informarse, acudir a los controles de salud y aprovechar los programas gratuitos que ofrece la red asistencial para mejorar la calidad de vida”.

Controles periódicos

Asimismo, la profesional recordó la importancia de realizar controles médicos periódicos y aprovechar la atención gratuita disponible en la red de salud pública.

“En este sentido, el Examen de Medicina Preventiva es una herramienta clave para detectar precozmente factores de riesgo y enfermedades relacionadas con la obesidad, permitiendo una intervención oportuna y efectiva, de manera sencilla y gratuita”.

Para más información sobre nutrición y hábitos saludables, las autoridades de salud llamaron a revisar las Guías Alimentarias para Chile en el sitio web del Ministerio de Salud.

La mayoría de las consultas por malnutrición proviene de la población infantil.

