



La prevención es clave

●Cada 7 de abril conmemoramos el Día Mundial de la Salud, una oportunidad para reflexionar sobre nuestros hábitos y su impacto en la calidad de vida. En las mujeres, la prevención es clave para reducir enfermedades crónicas como la diabetes y los problemas cardiovasculares, hoy entre las principales causas de muerte en Chile.

Adoptar una alimentación saludable, realizar controles médicos periódicos y cuidar la salud mental son acciones concretas que marcan la diferencia. La prevención del cáncer de mama y cuello uterino, la educación sexual y el acceso a atención médica oportuna deben ser prioridades en salud pública.

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino el equilibrio físico, emocional y mental. La invitación es clara: hábitos saludables para un bienestar en cada etapa del ciclo vital de la mujer.

*Cecilia Garrido Miranda
Matrona y académica de la carrera de
Obstetricia, Universidad Andrés Bello,
Sede Viña del Mar*
