



COLUMNA

Dra. Marina Gaínza
Neuropediatra de la Sociedad Chilena de
Medicina del Estilo de Vida



Invertir en la infancia: Salud hoy, esperanza mañana

Hoy, muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, trastornos metabólicos o problemas de salud mental, tienen su origen en la infancia. Estos padecimientos no surgen de un día para otro, sino que se gestan en hábitos cotidianos, muchas veces invisibles o normalizados. La buena noticia es que también ahí está la clave: en la prevención temprana.

Los primeros mil días de vida son una ventana crítica para formar hábitos, desarrollar el cerebro, y madurar el sistema inmunológico.

En este período -y durante toda la infancia- se establecen los patrones de alimentación, sueño, actividad física y regulación emocional que acompañarán a la persona a lo largo de toda su vida. Promover conductas saludables desde temprano es más fácil que corregir malos hábitos en la adultez, teniendo un impacto multiplicador en la salud futura.

Un niño que se alimenta bien, duerme lo necesario, juega al aire libre, no abusa de las pantallas, desarrolla vínculos seguros y aprende a regular sus emociones, tiene más probabilidades de convertirse en un adulto sano, resiliente y feliz.

Los gobiernos tienen un rol fundamental en incorporar la Medicina del Estilo de Vida Infantil en los sistemas de salud, formando equi-

pos con herramientas prácticas como el coaching en cambio de hábitos y rediseñando entornos escolares, urbanos y comunitarios pensando en salud integral. Se podrían fomentar políticas para prevenir, tratar y revertir a largo plazo muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles que hoy requieren atención médica continua. En Chile ya existen avances importantes como los programas "Chile Crece Contigo" o "Elige Vivir Sano".

Cabe señalar que los estudios muestran que tener más información sobre hábitos saludables no nos lleva necesariamente a tomar mejores decisiones. Los hábitos dependen mucho más de nuestras emociones que de la información que tenemos. Por eso es fundamental contar con profesionales de salud capacitados en Medicina del Estilo de Vida y coaching para el cambio de hábitos, para que cuenten con herramientas basadas en evidencia que han demostrado efectividad. Esto no solo mejora la adherencia de las familias, sino que también reduce la frustración de los equipos de salud. Si contáramos con más especialistas formados en hábitos, podríamos pasar de entregar recomendaciones generales a co-construir estrategias prácticas y personalizadas, que consideren el contexto y los desafíos de cada hogar.