

## Obesidad en Chile

Chile se encuentra entre los países de la OCDE con las tasas más altas de obesidad, donde el 74% de la población adulta tiene exceso de peso y el 50% de los niños y niñas en edad escolar presenta sobrepeso u obesidad.

La obesidad es más prevalente en poblaciones de bajos ingresos, donde el acceso a alimentos saludables y los lugares para la actividad física son limitados.

Por esto, se debe entender la obesidad como una enfermedad compleja, implementando estrategias integrales que aborden los múltiples factores que contribuyen a esta enfermedad, como puede ser el promover los hábitos alimentarios saludables y la promoción de la educación nutricional en escuelas, lugares de trabajo y comunidades.

Además, se debe fomentar la actividad física, creando espacios públicos seguros a la población. En el sector educacional, se debe promover la actividad física y esto hacerse extensivo a los lugares de trabajo.

También es necesario fortalecer la atención primaria de salud para la prevención y el tratamiento de la obesidad, abordando los determinantes sociales de la enfermedad, como la pobreza y la desigualdad.

La educación y la concientización son fundamentales para cambiar los comportamientos y crear una cultura de salud. Ya que es de suma importancia educar a la población sobre los riesgos de la obesidad y los beneficios de un estilo de vida saludable.



**Pamela Varas**  
Directora carrera de Enfermería, U. Andrés Bello,  
sede Viña del Mar