

**PARA LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

# Hábitos que se deben tener a partir de los 40 años

Según investigaciones como la realizada por la Escuela de Salud Pública de Harvard, la calidad de la alimentación y otros hábitos de vida en la mediana edad tienen un impacto significativo en la salud a largo plazo, en el envejecimiento saludable. Estos estudios demuestran que adoptar una dieta rica en nutrientes, junto con la práctica regular de ejercicio, la reducción del estrés, y el control de factores de riesgo como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, aumenta notablemente las posibilidades de envejecer de manera saludable.

Ciertos alimentos tienen propiedades nutritivas que son especialmente beneficiosas para el funcionamiento físico y mental, y su consumo es altamente recomendado a partir de los 40 años. Entre ellos se incluyen: Frutas y verduras, granos integrales, ácidos grasos omega-3, productos lácteos bajos en grasa, legumbres y frutos secos y semillas. El consumo regular de estos alimentos, como parte de una dieta equilibrada, puede mejorar significativamente la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la vejez.

A los 40 años, el cuerpo comienza a experimentar cambios que pueden aumentar el riesgo de diversas enfermedades crónicas. En los hombres, los riesgos más comunes incluyen enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, y problemas relacionados con el metabolismo de los lípidos. Las mujeres, por su parte, también enfrentan un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, especialmente después de la menopausia, osteoporosis, y cánceres hormono dependientes como el cáncer de mama. Aunque hay similitudes entre ambos géneros, las diferencias hormonales y metabólicas hacen que ciertos riesgos sean más prevalentes o aparezcan a diferentes edades. Por ejemplo, las mujeres tienen un riesgo mayor de desarrollar osteoporosis,



**CAMILO GARCÍA DE LA BARRA**  
 Director de la carrera de Medicina  
 UNAB Sede Viña del Mar

sis, mientras que los hombres tienen una mayor predisposición a la hipertensión y enfermedades cardíacas a edades más tempranas.

A partir de los 40 años, es esencial que las personas se sometan a una serie de controles médicos regulares para detectar precozmente cualquier

**A partir de los 40 años, es esencial que las personas se sometan a una serie de controles médicos regulares para detectar precozmente cualquier condición de salud y prevenir complicaciones. Los chequeos recomendados incluyen la evaluación del riesgo cardiovascular.**

condición de salud y prevenir complicaciones. Los chequeos recomendados incluyen la evaluación del riesgo cardiovascular. Medición de la presión arterial, perfil lipídico (colesterol y triglicéridos), y control de la glucosa en sangre. Asimismo, efectuar un examen de detección de cáncer: Mammografía para mujeres y colonoscopia para ambos géneros, dependiendo de factores de riesgo personales y familiares. También es fundamental un examen físico general, incluyendo la evaluación del Índice de Masa Corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura, que son indicadores clave

del riesgo metabólico. Exámenes hormonales (para mujeres, especialmente si están cerca de la menopausia, y para hombres con síntomas de deficiencia de testosterona). Evaluación de la salud ósea: Densitometría ósea para evaluar el riesgo de osteoporosis, particularmente en mujeres posmenopáusicas. Considerar chequeos oculares y auditivos para detectar cualquier pérdida sensorial relacionada con la edad. Estos controles ayudan a detectar problemas de salud antes de que se conviertan en graves y permiten la implementación temprana de medidas preventivas.