

## Hábitos que se deben tener a partir de los 40 años para lograr un envejecimiento saludable



Camilo García de la Barra,  
 director de la carrera de  
 Medicina, UNAB Sede  
 Viña del Mar.



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, 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 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.