LITORALPRESS

Fecha: 08-04-2025
Medio: La Estrella de Concepción
Supl. : La Estrella de Concepción
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: El futuro de la salud**

Pág. : 8
Cm2: 284,5

Tiraje: 11.200
Lectoría: 46.615
Favorabilidad: No Definida

COLUMNA

Dra. Sandra Lanza Sagardia
Presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida

El futuro de la salud

Cada 7 de abril, el mundo conmemora el Día Mundial de la Salud, una fecha que va más allá de una efeméride. Es un recordatorio poderoso de que la salud no puede seguir siendo un privilegio, sino que debe convertirse en un derecho garantizado para todas las personas, de cada rincón del planeta. Proclamado por la OMS en 1948, esta celebración tiene como objetivo principal generar conciencia y movilizar la acción frente a los desafíos más urgentes en materia de salud pública.

A lo largo de los años, la temática de esta efeméride ha ido evolucionando, como también lo han hecho nuestras enfermedades y estilos de vida. En un comienzo, las grandes preocupaciones eran las patologías infecciosas. Hoy, las enfermedades crónicas no transmisibles -como la diabetes, la hipertensión o las cardiovasculares- representan la principal causa de morbimortalidad, no solo en Chile, sino en el mundo entero.

Ante este escenario, es inevitable hablar de la Medicina del Estilo de Vida como una de las herramientas más potentes y subutilizadas de nuestro tiempo. Una disciplina que promueve un enfoque integral, basado en la modificación de hábitos como la alimentación, el ejercicio, el descanso, la gestión del estrés y las conexiones sociales. No solo busca prevenir enfermedades, sino también mejorar la calidad de vida y reducir los costos del sistema de salud. Sin embargo, para que esto sea posible, necesitamos políticas públicas valientes, transversales, que integren salud y educación desde las etapas más tempranas.

Los desafíos son enormes. Desde la inequidad en el acceso a servicios de salud, hasta los efectos del cambio climático y la amenaza latente de nuevas pandemias. La salud mental también se ha convertido en una preocupación creciente que ya no podemos seguir postergando, pero en medio de este panorama complejo, también hay oportunidades.

La educación en salud es una de ellas. Enseñar hábitos adecuados desde el colegio, formar comunidades comprometidas con el bienestar, crear entornos que faciliten decisiones en el camino correcto, son iniciativas que pueden cambiar radicalmente el rumbo de nuestra salud pública. En esta tarea, los profesionales de la salud jugamos un rol crucial. Nuestro ejemplo, palabras y acciones pueden ser semillas de cambio en pacientes, colegas, estudiantes y comunidades.

El Día Mundial de la Salud es, por tanto, una fecha para recordar, pero sobre todo para actuar. Si bien es cierto, los avances en esta materia requieren de leyes efectivas, también podemos adaptar nuestro diario vivir con nuevas rutinas como desarrollar una caminata diaria; iniciar una conversación sobre bienestar con nuestros conocidos; preparar recetas más conscientes de lo que nos hace bien; dormir o dedicarnos una hora más de descanso, o simplemente en saber que tenemos el poder de transformar nuestros hábitos y, con ellos, nuestra vida.