

Neuróloga establece fundamentos para la Medicina del Estilo de Vida Infantil

VANGUARDIA. Académica de la Facultad de Medicina UACH, dra. Marina Gaínza-Lein, publicó investigación en revista internacional *Children*.

La prevención y promoción de hábitos saludables desde la infancia son hoy más relevantes que nunca. Así lo demuestra el reciente estudio liderado por la dra. Marina Gaínza-Lein, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile (UACH) y directora del Centro Sembrando Salud, quien publicó en la revista *Children* el primer paper internacional que establece los fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida Infantil.

Este trabajo pionero -publicado este año 2025- organiza por primera vez la evidencia científica, basada en seis pilares esenciales para la salud infantil: nutrición preventiva, actividad física regular, sueño de calidad, manejo del estrés, relaciones sociales positivas y prevención de riesgos, como la exposición a toxinas, accidentes y el uso excesivo de pantallas.

La docente de la UACH des-

tacó la necesidad urgente de adaptar los conocimientos de la Medicina del Estilo de Vida a la población pediátrica: "Soy neuróloga infantil y veía la necesidad de aplicar estos enfoques en niños/as, ya que todo estaba orientado únicamente a adultos. Este vacío me motivó a ir investigando la evidencia científica de estos pilares que no se habían estudiado como un enfoque de la medicina ni como una especialidad en particular".

Como ejemplo del impacto en salud infantil, entregó datos relevantes. "Se ha visto que el deporte, en los niños que hacen al menos una hora de deporte al día les reduce en un 35% los síntomas depresivos; los niños que usan menos de una hora celular al día le reduce en un 60% los síntomas depresivos. Niños que duermen las horas recomendadas de 8 a 10 horas también tienen un 60% menos de síntomas depresivos. Hay impacto que uno en-



PUBLICACIÓN SE REALIZÓ ESTE AÑO Y FIJO SEIS PILARES FUNDAMENTALES.

vidiaría a cualquier fármaco, como que ojalá los fármacos fuesen así de buenos, entonces cuando nosotros sabemos la influencia que tiene esto le podemos explicar a la familia y podemos usar estrategias combinadas que permitan a la persona realmente tener mejor calidad de vida, ser más feliz y ya después no esté dependiendo de tanta otras intervenciones".

Respecto al impacto que este modelo tendría en la salud pública para reducir índices de enfermedades crónicas en la adultez, explicó que "ese es el objetivo, en el sentido que son medidas que son muy baratas o sea hacer más deporte, comer más legumbres, dormir las horas necesarias, no ver tantas pantallas, son todas medidas fáciles de implementar



“Soy neuróloga infantil y veía la necesidad de aplicar estos enfoques en niños/as, ya que todo estaba orientado a adultos. Ese vacío me motivó...”

Dra. Marina Gaínza-Lein
Académica Fac. Medicina UACH.

pero que necesitan mucha educación”.

La Medicina del Estilo de Vida Pediátrica busca promover y mantener la salud infantil me-

diantes el fomento de hábitos saludables y los hallazgos demuestran que la aplicación de sus principios en la infancia puede prevenir la obesidad, mejorar la salud mental y facilitar el manejo de enfermedades, a la vez que reduce el riesgo de enfermedades que aparecen en la edad adulta.

El trabajo de la dra. Gaínza-Lein ha tenido gran acogida internacional, y se proyecta como un impulso para el desarrollo de más formación, investigación y estrategias de intervención temprana en esta área emergente. Más información sobre Medicina del Estilo de Vida Infantil en www.sembrandosalud.cl