EL AUSTRAL
EL DIARIO DE LA ARAUCANÍA

Fecha: 26/06/2025 Audiencia: 16.000 Sección: OPINION
Vpe: $294.821 Tirada: 8.000 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.437.450 Difusión: 8.000
Vpe portada: $1.437.450 Ocupación: 20,51%

Editorial

Hábitos de salud en invierno

Un estudio de 2018 arrojó que una de cada dos personas con enfermedades crónicas no toma sus medicamentos como debería.

Para entender por qué nos cuesta mantener los hábitos de salud, es importante observar nuestras motivaciones. Si nos dan a elegir entre hacer ejercicio o ver una serie, ¿por qué muchos de nosotros nos inclinamos automáticamente por la televisión? Es porque nuestro cerebro está programado para buscar recompensas. El aumento de dopamina que experimentamos al disfrutar de una buena historia nos indica que está ocurriendo algo relevante. Es un refuerzo positivo de nuestra acción.

La búsqueda de recompensa puede tener un impacto en los tratamientos de salud. Así lo explicó la doctora Milagro Sosa, directora médica de Abbott: "Racionalmente, las personas pueden tener clara la importancia de tomar los medicamentos según las indicaciones del médico tratante. Sin embargo, la falta de recompensa o satisfacción inmediata puede dificultar, en muchos casos, la adherencia a los tratamientos".

Los hábitos saludables pueden ayudar a aumentar la energía.

En efecto, un estudio publicado en 2018 arrojó que una de cada dos personas con enfermedades crónicas no toma sus medicamentos como debería.

La tecnología puede desempeñar un papel clave a la hora de dar refuerzos positivos. Las herramientas de IA, en tanto, pueden orientar sobre cómo cambiar el comportamiento, cómo combatir los malos hábitos y formar otros mejores, con resultados personalizados por edad, demografía y otros datos. Con el tiempo, la recompensa se hace menos necesaria, pues al realizar una tarea con regularidad, creamos una rutina.

Los hábitos saludables pueden ayudar a aumentar la energía, mejorar el estado de ánimo, combatir enfermedades y generar más resistencia. Pero es importante no ser demasiado duro con uno mismo cuando las cosas no salen según lo previsto. Crear hábitos y mantenerlos es una carrera de largo aliento. Buscar apoyo, usar las tecnologías disponibles, celebrar cada pequeña victoria, no rendirse y mantenerse centrado en el objetivo final: lograr una mejor salud.

3131844