



---

### Mantener los hábitos de salud en invierno

● Señor director:

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. 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.

En efecto, un estudio publicado en 2018 arrojó que una de cada dos personas con enfermedades crónicas no toma sus medicamentos como debería. Otro estudio de 2012 demostró que los pa-

cientes en tratamiento por hipertensión arterial no siguen más allá del 50 a 70% de las dosis recomendadas por su médico tratante.

Mantener la adherencia, genera beneficios para la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si toda la población siguiera sus tratamientos y creara hábitos saludables, podríamos hacer más por la salud que cualquier innovación en medicina.

Los hábitos saludables pueden ayudarte a aumentar tu 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. Busca apoyo, usa las tecnologías disponibles, celebra cada pequeña victoria, no te rindas y mantente centrado en el objetivo final: lograr una mejor salud.

*Dra. Milagro Sosa*

---

El Diario de Atacama invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [director@diarioatacama.cl](mailto:director@diarioatacama.cl) o a la dirección **Atacama 725-A, Copiapó.**