



Actividad física en niños

● La reciente aprobación de la Ley 21.778 que promueve al menos 60 minutos diarios de actividad física en el sistema educativo marca un avance necesario. Al mismo tiempo, expone con claridad la magnitud del problema. En Chile el 87% de niños y adolescentes no cumple con las recomendaciones mínimas de movimiento.

Las consecuencias van más allá de la salud individual. La inactividad física implica costos económicos relevantes, con millones de dólares des-

tinados al tratamiento de enfermedades asociadas y una presión sostenida sobre el sistema de salud.

Sin embargo, el problema es también cultural. El movimiento sigue siendo visto como algo secundario, restringido a ciertos espacios y horarios.

La nueva normativa abre una oportunidad concreta, pero su impacto dependerá de su aplicación efectiva. Integrar pausas activas, fomentar metodologías de aprendizaje que incorporen el movimiento y generar entornos escolares que favorezcan hábitos saludables son medidas que pueden marcar una diferencia real.

Transformar esta ley en cambios visibles exige pasar del diagnóstico a la acción sostenida. Solo así será posible avanzar hacia una población más activa y con mejores condiciones de salud.

Dr. Javier Russell Guzmán, U. Santo Tomás

Crónica de Chillán 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 cartas@cronicachillan.cl o a la dirección **Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.**