



**DINOS
QUE PIENSAS**



opinion@estrellaarica.cl



@EstrelladeArica



La Estrella de Arica

Prevenir hoy las enfermedades del mañana

La prevención es la estrategia más costo-efectivas para enfrentar la creciente carga de enfermedades crónicas. La evidencia demuestra que muchas patologías de la vida adulta pueden evitarse si se promueven hábitos saludables desde la infancia, etapa clave para la adquisición y mantención de conductas protectoras de la salud.

Chile enfrenta un acelerado proceso de envejecimiento poblacional. Actualmente, más del 14% de la población tiene 65 años o más, y cerca de tres de cada cuatro perso-

nas mayores de 60 años vive con al menos una enfermedad crónica, como hipertensión o diabetes. A ello se suma el cáncer, que continúa siendo un importante problema de salud pública, con cerca de 60 mil nuevos casos y más de 31 mil muertes anuales en el país. La buena noticia es que, hasta seis de cada diez enfermedades del adulto, incluyendo aproximadamente la mitad de los cánceres, pueden prevenirse mediante un enfoque integral de promoción de la salud que incorpore actividad fí-

sica, alimentación saludable, salud mental y reducción de factores de riesgo como el tabaquismo. Fortalecer la promoción de la salud desde la infancia no es solo una decisión sanitaria inteligente, sino una responsabilidad compartida entre el Estado y la sociedad civil.

Dra. Marcela Zubieta
Pediatra

Presidenta Fundación Nuestros Hijos