

Vivir más no basta: cómo la prevención puede cambiar el destino de la salud en Chile

Chile está viviendo una transformación demográfica profunda. Según datos oficiales, más del 14% de la población chilena tiene 65 años o más, una cifra que ha crecido de manera constante en las últimas décadas y que posiciona a nuestro país como uno de los de mayor envejecimiento en la región.

Este envejecimiento trae consigo un incremento notable en las enfermedades crónicas: patologías como la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer se han vuelto cada vez más frecuentes. De hecho, casi tres de cada cuatro personas mayores de 60 años en Chile reporta al menos una enfermedad crónica, incluyendo que más de la mitad vive con hipertensión y alrededor del 27% con diabetes.

Además, el cáncer sigue siendo un importante desafío de salud pública en nuestro país. Según datos recientes, Chile registra casi 60 mil nuevos casos de cáncer al año y más de 31 mil muertes asociadas; el riesgo acumulado de desarrollar cáncer antes de los 75 años supera el 19%.

La realidad es que no solo estamos envejeciendo, sino que lo hacemos con una alta carga de patologías que deterioran significativamente la calidad de vida y generan un impacto económico creciente para las familias y el sistema de salud. En este contexto, la prevención se posiciona como una estrategia claramente más costo-efectiva que el tratamiento. Avanzar hacia una cultura preventiva exige ir más allá de las decisiones individuales e implica una responsabilidad compartida entre el Estado y la sociedad civil, tanto en el diseño de políticas públicas sostenidas como en la creación de entornos que favorezcan conductas saludables a lo largo del curso de vida para la prevención de enfermedades crónicas.

Como pediatra, quiero subrayar que hay evidencia fuerte de que se puede evitar hasta seis de cada diez enfermedades del adulto, incluyendo uno de cada dos cánceres, si adoptamos estilos de vida saludables desde edades tempranas.

El primer pilar de esta prevención es la actividad física regular. Se recomienda realizar al menos cuatro horas de actividad física cada semana, lo que puede incluir caminar, practicar deportes, bailar, nadar o subir cerros. El segundo pilar es una alimentación saludable y equilibrada: una dieta rica en frutas y verduras, proteínas magras y con un consumo mínimo de alimentos ultraprocesados y altos en grasas. También es vital reducir la exposición a



MARCELA ZUBIETA
Presidenta Fundación Nuestros Hijos

No se trata únicamente de preocuparse por cifras de peso, sino de crear hábitos saludables que acompañen toda la vida y que comiencen desde la infancia.

factores de riesgo como el tabaquismo, la luz solar sin protección y el consumo abusivo de alcohol. La vacunación contra hepatitis B y virus del papiloma humano ha demostrado prevenir ciertos tipos de cáncer cuando se administra en forma oportuna, reforzando la importancia de mantener al día el calendario de inmunizaciones. Sin embargo, la prevención debe entenderse desde un enfoque integral. Así como nuestro modelo de salud considera a la persona en todas sus dimensiones, los factores de riesgo son múltiples y complejos: sedentarismo, alimentación no saludable o en exceso, estrés, ansiedad, tabaquismo y consumo de alcohol, entre otros. No se trata solo de comer menos o moverse más, sino de comprender que existen factores de salud mental que influyen directamente en la capacidad de una persona para adoptar y sostener hábitos saludables; por ejemplo, la ansiedad puede llevar a comer en exceso o dificultar el abandono del tabaco. Debemos cuidar la salud mental, el bienestar emocional, promoviendo relaciones sociales saludables, actividades de ocio y entornos familiares que favorezcan el desarrollo integral de niños y adultos. No se trata únicamente de preocuparse por cifras de peso, sino de crear hábitos saludables que acompañen toda la vida y que comiencen desde la infancia. Si lo logramos, no solo prolongaremos la vida, sino que también mejoraremos la calidad con que la vivimos.