



Remedios, enfermedades y curas...

■ José Alonso Vargas Aguilera
 Profesor Leng. y Ciencia
 Prevencionista Área alcohol y drogas
 Bachiller en teología

Debemos cuidar-nos toda la vida, cuidar nuestra salud siempre. No dejar de lado todo lo que compete a nuestra calidad de vida, pero, hoy por hoy existen muchas dudas... Que las vacunas nos dañan, que los remedios nos esclavizan, que hasta el agua que bebemos está intervenida y hace mal, etc.

Son muchos comentarios que lejos de ayudarnos nos dejan pensando y pensando. Que los alimentos también están adulterados con químicos... y por eso hoy vemos tantas enfermedades y desórdenes en la salud.

Le daré unos datos: Las farmacias independientes han crecido en un 52%, en 2021, el mercado farmacéutico chileno se valoró en aproximadamente 2.050 millones de dólares estadounidenses, lo que representa un aumento de alrededor del 26% en comparación con el año

anterior. En Santiago, se ha observado un aumento del 42,6% en el número de farmacias entre 2012 y 2019. Las importaciones representan un alto porcentaje del mercado de productos farmacéuticos en Chile.

Qué está pasando hoy?, por qué las personas en Chile se están enfermando más?

Puede que tengamos muchas dudas, puede que no alcancemos a tener la verdad para esta pregunta, pero sí podemos hacer algo... **cuidarnos**, cuidarnos y tomar mejores decisiones. Si sabemos que debemos preferir un tomate de potrero porque es natural, elijamos esos; si sabemos que las cosas enlatadas traen químicos, no debemos abusar de su consumo; si sabemos que los colorantes hacen mal, no consumir tantos, etc.

Tenemos múltiples formas de poder contrarrestar los índices de mala salud. Es mucha la población chilena que vive medicada, y por eso debemos

poner atención en esto que está sucediendo hoy. Tenemos un compromiso con nuestros hijos, pues ellos cuentan con nosotros y que lleguemos a una edad avanzada junto con ellos.

Podemos mejorar nuestra calidad de vida, si podemos ayudar en nuestra salud y mejorar muchas áreas. Podemos ser amigables con el deporte, y este es fundamental para no volverse sedentarios... Sí existen posibilidades para no vivir en el proceso de remedios, enfermedades y curas'. Hoy es necesario poner mucha atención en el camino que estamos llevando y de qué manera lo estamos recorriendo. Porque todos sabemos que el paso del tiempo nos va debilitando, y es por algo natural, porque todos envejecemos, pero no lo hacemos de mala manera. Pongamos atención al mundo que nos rodea y a la información que va llegando a nuestra vida, a nuestro camino.