

## Habitar el bienestar: una ética cotidiana del cuidado

*Fernando Cortés Tello, Facultad de  
Medicina y Ciencias de la Salud U.Central  
sede Región de Coquimbo.*

**H**ablar de alimentación saludable, ejercicio, salud mental, ocio, sueño y vida en familia puede parecer un lugar común. Sin embargo, en un tiempo marcado por la prisa, la sobre exigencia y la incertidumbre, estos pilares se vuelven actos profundamente políticos y humanos. Cuidarse hoy no es un lujo: es una forma de resistencia silenciosa frente al desgaste cotidiano.

La Organización Mundial de la Salud recuerda que una alimentación saludable no se construye desde la restricción, sino desde el equilibrio. Comer variado, priorizar alimentos frescos, reducir el consumo de azúcares, sal y ultra procesados no solo protege el cuerpo, también ordena la vida. Debemos promover que la mesa sea un espacio de encuentro, educación y afecto, especialmente cuando se comparte en familia. Comer juntos sigue siendo un acto protector.

El movimiento, por su parte, no exige rendimiento, sino constancia. Caminar, bailar, estirarse, jugar. La actividad física regular mejora la salud cardiovascular, reduce la ansiedad y fortalece la salud mental. No se trata de cuerpos perfectos, sino de cuerpos vivos, habitados con dignidad. La salud mental, tantas veces postergada, necesita pausas reales. Dormir lo suficiente, desconectarse de las pantallas, reconocer las emociones sin culpa. La CEPAL advierte que el bienestar emocional está profundamente ligado a las condiciones sociales, al tiempo disponible y a la calidad de los vínculos. Descansar no es perder tiempo; es recuperar humanidad.

El ocio y la entretenición en familia también son saludables. Reír juntos, conversar sin apuro, compartir juegos o silencios construye memorias protectoras. La OCDE ha sido clara: los vínculos significativos son uno de los mayores determinantes del bienestar subjetivo y de la calidad de vida.

Cuidarnos no es una tarea individual aislada, sino una práctica colectiva. Requiere entornos que lo permitan y decisiones cotidianas que lo sostengan. Dormir mejor, comer con sentido, mover el cuerpo, cuidar la mente y compartir la vida no son metas lejanas: son gestos posibles, cotidianos, profundamente humanos.

Porque la salud no se impone; se cultiva. Y cuando se cultiva en comunidad, florece más allá del cuerpo: se vuelve esperanza compartida.