

Al alcance de todos

Chile enfrenta una paradoja silenciosa, pero persistente. Mientras la medicina avanza, la información circula y la expectativa de vida se expande, crecen también las enfermedades que, en gran medida, podríamos evitar. La obesidad, la diabetes tipo 2 y las patologías cardiovasculares se han instalado como parte del paisaje sanitario nacional, avanzando de la mano del sedentarismo y de hábitos que hemos normalizado con preocupante facilidad.

No se trata de una amenaza lejana ni abstracta. Es una realidad que golpea a miles de familias, que tensiona el sistema de salud y que impacta directamente en la calidad de vida de las personas. Lo más inquietante es que, a diferencia de otras crisis, esta sí tiene una puerta de salida clara, accesible y conocida: la actividad física.

Sin embargo, el problema no radica en la falta de conocimiento, sino en la falta de acción. Durante años se ha insistido en la importancia de moverse más, de incorporar el ejercicio en la rutina diaria, de abandonar el sedentarismo. Pero ese mensaje, aunque repetido, no ha logrado traducirse en un cambio cultural profundo. Seguimos entendiendo la actividad física como

un esfuerzo adicional, casi como un lujo de tiempo libre, cuando en realidad debiera ser una necesidad básica, tan esencial como alimentarse o descansar.

La buena noticia es que no se requieren grandes inversiones personales para comenzar a revertir esta tendencia. Caminar, andar en bicicleta, preferir las escaleras o simplemente reducir los tiempos de inactividad son acciones al alcance de la mayoría. No obstante, sí se necesita voluntad, constancia y, sobre todo, un cambio de mentalidad que permita entender que cada pequeño esfuerzo suma.

Nuestro país tiene hoy la oportunidad de enfrentar este desafío con decisión. No basta con campañas esporádicas ni con diagnósticos reiterados. Se requiere una estrategia sostenida, que integre la actividad física en la educación, en la planificación urbana y en la atención primaria de salud.

Porque, en definitiva, moverse no es solo una opción personal: es una herramienta colectiva para construir una sociedad más sana, más activa y con mejor calidad de vida. Persistir en la inercia tiene un costo alto. Romperla, en cambio, está al alcance de todos.