



**DINOS LO
QUE PIENSAS**



cartas@estrellavalpo.cl

Kinesiólogos y prevención cardiovascular

Agosto, Mes del Corazón, expone una paradoja chilena: mientras vibramos siguiendo a deportistas y sus desafíos, el 45,9% de las mujeres y el 32,3% de los adultos son inactivos físicamente según la Encuesta Nacional de Salud. Esta inactividad explica por qué las enfermedades cardiovasculares siguen siendo nuestra primera causa de muerte a nivel nacional. Frente a esta crisis, el ejercicio físico emerge no como opción, sino como medicina con evidencia irrefutable: reduce un 30% los infartos y disminuye hasta un 46% la mortalidad en pacientes cardíacos rehabilitados.

Pero no basta con "moverse". Se requiere prescripción experta para dosificar esfuerzos, adaptarse a comorbilidades como diabetes u obesidad, y evitar riesgos. Ahí el kinesiólogo despliega su valor único: formado en fisiología, biomecánica y patologías, es el profesional idóneo para convertir el ejercicio en terapia segura para cualquier persona. Sin embargo, la realidad nos golpea: solo 18,5% de nuestros escolares realiza actividad física suficiente, más de 54% de nuestros escolares de quintó básico sufren de sobrepeso u obesidad y más de

2 millones de adultos diagnosticados de diabetes tipo II. Urge integrar kinesiólogos en atención primaria para prevención masiva, crear programas comunitarios accesibles y derribar mitos. Caminar, bailar o subir escaleras también cuentan. Este Mes del Corazón debe ser un despertar: necesitamos políticas públicas que prioricen al kinesiólogo como agente de salud cardiovascular. Porque el ejercicio guiado no es lujo, es derecho vital.

Ricardo Henríquez Flores,
Director de la Escuela de Kinesiología
Universidad San Sebastián