

## Mayor sensación de bienestar

# Chilenos se sienten más saludable que años anteriores

Un incremento que refleja un regreso a la normalidad después de la pandemia y los cambios de hábitos que los tienen más activos físicamente.

**Por: Rodrigo M. Ancamil**

La salud es uno de los aspectos claves en la vida de las personas. Durante la pandemia la sensación de que nuestra salud y la de nuestros seres queridos corría peligro incrementó la angustia y estrés, generando problemas colaterales.

Afortunadamente los casos se encuentran más controlados que años anteriores, y el regreso a la normalidad ha mejorado la percepción de las personas respecto a su salud. Así lo indica CHILE3D 2024, que señala que los chilenos se consideran más saludables en un 39%, 5pp más que en periodos anteriores.

Sentirnos más saludables está influenciado por un aumento de un estilo de vida más activo post pandemia. "No sólo nos sentimos más saludables, también estamos haciendo cosas al respecto. En efecto, el porcentaje de personas que hace algún tipo de actividad física ha ido en constante crecimiento, y eso lo vemos día a día en las calles, con personas corriendo, andando

en bicicleta o subiendo cerros, lo que se ha convertido en un panorama de fin de semana para muchos", señala Maribel Gajardo Research Manager y Consumer Marketing Insights (CMI) de GfK – an NIQ company | Chile.

Entre las principales actividades que las personas realizan para llevar una vida más sana es realizar deportes o ejercicios habituales. "Además, nos preocupamos de lo que ingerimos para mejorar nuestra salud, aumentando por ejemplo el consumo de o reduciendo aquellos alimentos que pensamos nos hacen mal, como los carbohidratos", agrega la experta.

Cuando nos referimos a salud no podemos dejar atrás la salud mental, que durante años fue invisibilizada y cuyas secuelas han afectado gravemente a los chilenos. En la actualidad los ciudadanos prestan mayor importancia a este aspecto y declaran realizar diversas actividades para cuidar su salud mental. "Cada vez hay más conciencia sobre la importancia, promoviendo prácticas para reducir el estrés como el yoga o la meditación, o el sólo hecho de dormir mejor", asegura Gajardo.

Este cambio positivo indica una mayor conciencia sobre la importancia de cuidar la salud en todos sus aspectos, lo que promete un futuro más saludable y equilibrado para la sociedad chilena.

## PRINCIPALES ACCIONES PARA LLEVAR UNA VIDA SANA



## CONSIDERO MI VIDA MUY SALUDABLE

