LITORALPRESS

Fecha: 09-08-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Kinesiólogos y prevención cardiovascular

Pág. : 3
Cm2: 130,2

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

OPINIÓN

Kinesiólogos y prevención cardiovascular

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

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.