

Columna

Dra. Sandra Lanza Sagardia,
Presidenta Sociedad Chilena de Medicina
del Estilo de Vida (SOCHIMEV).



Cuando un país enferma desde la infancia

La reciente alerta de UNICEF no debería dejarnos indiferentes. Que Chile aparezca en el último lugar del ranking de bienestar infantil entre 37 países de altos ingresos no es solo una mala noticia: es una señal profunda de que estamos fallando en la forma en que construimos salud, bienestar y oportunidades para nuestras niñas, niños y adolescentes. Quizás lo más preocupante es que no hablamos solo de enfermedades. Hablamos de bienestar emocional, salud física, vínculos, calidad de vida, oportunidades, entornos y futuro.

Desde la Medicina del Estilo de Vida y la salud pública sabemos que la salud no se produce únicamente en hospitales o consultas médicas. La salud se construye, o se deteriora, a lo largo del curso de vida, desde la infancia e incluso antes del nacimiento, en los lugares donde las personas viven, estudian, comen, descansan, juegan y se relacionan.

Lo que ocurre en los primeros años deja huellas profundas y acumulativas en la salud física, mental, cognitiva y social de las personas. La infancia no es solo una etapa de preparación para la vida adulta: es una ventana crítica de desarrollo y una oportunidad única para construir trayectorias de bienestar o, por el contrario, perpetuar desigualdades y enfermedad. Cuando observamos la realidad actual de muchos niños y adolescentes en Chile, vemos entornos que muchas veces dificultan, en lugar de favorecer, una vida saludable. Niños con altos niveles de sedentarismo, escuelas donde el estrés y la salud mental se transforman en una urgencia cotidiana. Familias agotadas por jornadas la-

borales extensas y precariedad económica. Barrios inseguros o sin espacios adecuados para jugar y moverse. Alimentación dominada por productos ultraprocesados. Uso excesivo de pantallas y desconexión social progresiva.

No es casualidad que el bienestar infantil se deteriore cuando el entorno completo se vuelve hostil para el desarrollo saludable. Aquí hay algo clave: los hábitos no son solo decisiones individuales. Son también el resultado de condiciones sociales, culturales, económicas y ambientales. Por eso no basta con pedirle a las familias que "se cuiden más" si no generamos contextos que permitan realmente hacerlo.

La evidencia científica es contundente: invertir en infancia y adolescencia es una de las estrategias más efectivas para mejorar la salud poblacional y reducir enfermedades crónicas futuras. Cada oportunidad de movimiento, alimentación saludable, descanso adecuado, vínculo seguro o conexión social durante la infancia tiene impacto en la salud cardiovascular, metabólica y mental a largo plazo.

Invertir en bienestar infantil no es gasto, es una de las políticas públicas más costo-efectivas que existe.

Pero para avanzar necesitamos cambiar el enfoque. No podemos seguir entendiendo la salud infantil únicamente desde la enfermedad o desde intervenciones tardías. Necesitamos una mirada preventiva, integral e intersectorial, que incorpore el enfoque de curso de vida y que entienda que las oportunidades tempranas condicionan profundamente las trayectorias futuras de salud y bienestar.