LITORALPRESS

Fecha: 22-08-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Menos oportunidades y salud: desigualdades sociales limitan el beneficio de los hábitos saludables

Pág. : 11
Cm2: 926,6
VPE: $ 1.113.723

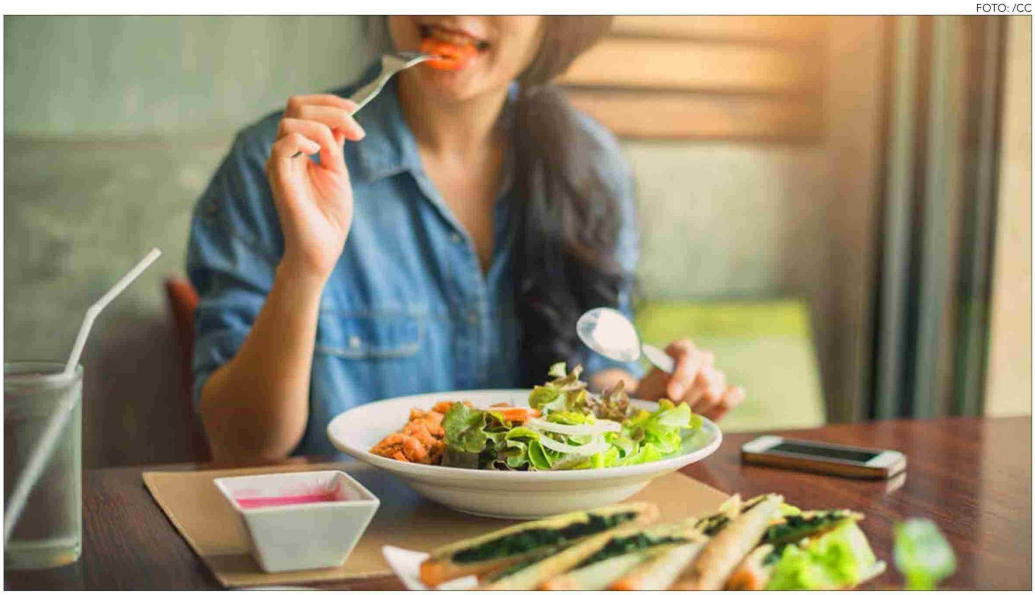
Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Ciencia&Sociedad

> Personas con menor nivel socioeconómico no sólo tenían más dificultad para seguir hábitos saludables, sino que cuando lo hacían el impacto positivo sobre su salud era menor que en personas con mejor situación social.
>
> ***Doctora Fernanda Carrasco,*** *directora médica del Centro de Vida Saludable UdeC e investigadora.*

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

FOTO: /CC



ESTUDIO LIDERADO DESDE LA UDEC

Menos oportunidades y salud: desigualdades sociales limitan el beneficio de los hábitos saludables

Las políticas e intervenciones de promoción y prevención en Chile se centran en la responsabilidad individual. Pero, los contextos socioeconómicos moderan tanto las condiciones como posibilidades y efectos de las conductas, y de forma negativa si hay vulnerabilidad. La evidencia es valiosa para impulsar cambios en salud pública para construir acciones integrales, equitativas y efectivas.

El estilo de vida, con hábitos de alimentación y actividad física como grandes pilares, impacta en la salud para bien o mal, al punto de marcar una diferencia entre vivir y envejecer en bienestar o enfermar y morir prematuramente.

La Organización Mundial de la Salud estima que al modificar a estilos saludables se podrían prevenir hasta 80% de las prevalentes patologías crónicas como obesidad, diabetes e hipertensión que son factores de cardiovascular, hábitos nocivos también se asocian a varios cánceres; y las enfermedades cardiovasculares y cáncer son las primeras causas de muerte en Chile y el mundo.

A incentivar cambios en hábitos apuntan políticas y acciones de salud pública, aunque falta efectividad. Y es que en contextos de desigualdades sociales como el nuestros también son desiguales los impactos en la población, siempre en desmedro de quienes viven en condiciones de mayor vulnerabilidad.

Así advirtió la doctora Fernanda Carrasco, directora médica del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción (UdeC), quien investigó el fenómeno en la tesis con que en semanas recientes obtuvo el grado de Doctora en Biociencias y Ciencias Agroalimentarias por la prestigiosa Universidad de Córdoba (España).

"El efecto moderador de la desigualdad socioeconómica sobre la relación que existe entre la alimentación, los estilos de vida, la salud metabólica y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y la mortalidad" se tituló la tesis, y aporta evidencia valiosa para comprender cómo las disparidades influyen en la salud y efectividad de políticas de promoción de estilos saludables, e incidir en el diseño de intervenciones más equitativas y efectivas.

Disparidad en los efectos

La salud se determina por múltiples factores y los sociales son uno, influyen aspectos culturales y económicos. Ello también moldea las conductas.

Fernanda Carrasco, nutricionista y magíster en promoción de salud, planteó su investigación con la hipótesis de que la desigualdad socioeconómica, como influye en la salud, modifica la dirección y fuerza de la interacción entre estilos de vida, resultados de salud metabólica y mortalidad. Para ahondar evaluó información de hábitos, indicadores clínicos y riesgo de enfermedades crónicas de miles de personas, y analizó si la relación cambiaba según el nivel socioeconómico.

Los hallazgos fueron certeros, también preocupantes. "Personas con menor nivel socioeconómico no sólo tenían más dificultad para seguir hábitos saludables, sino que cuando lo hacían el impacto positivo sobre su salud era menor que en personas con mejor situación social", destacó.

Para la investigadora demuestra que "no basta con decir a la gente que coma mejor o haga ejercicio, porque si las condiciones de vida no acompañan los beneficios pueden verse limitados", advirtió.

No significa que no se deba empoderar en el autocuidado e incentivar cambios positivos, sino que relevó que es crucial evaluar y considerar todas las determinantes sociales y estructurales que influyen en las conductas y salud de las personas para pensar estrategias pertinentes a contextos o condiciones y así realmente efectivas.

La investigación

La investigación se pudo materializar gracias a una colaboración con la Universidad de Glasgow (Escocia) que dio acceso a la base de datos del Biobanco del Reino Unido, una de las más grandes y completas del mundo, proveyendo información en una larga línea de tiempo de más de 300 mil personas adultas.

En un trabajo de más de cuatro años y usando herramientas estadísticas, Carrasco analizó indicadores de hábitos alimentarios, nivel de actividad física, factores de riesgo como tabaquismo y consumo de alcohol, y marcadores bioquímicos de salud, que luego asoció con aparición de enfermedades y mortalidad.

LITORALPRESS

Fecha: 22-08-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Menos oportunidades y salud: desigualdades sociales limitan el beneficio de los hábitos saludables**

Pág. : 12
Cm2: 502,4
VPE: $ 603.887

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

"No podemos darnos el lujo de seguir haciendo intervenciones que no consideren el contexto social"

Provocar impacto social motivó a la especialista en promoción en salud Fernanda Carrasco a desarrollar la investigación con la que obtuvo su grado de doctora: "quería generar evidencia que sirviera para diseñar políticas y programas que realmente lleguen y funcionen para todos, no sólo para quienes ya tienen más facilidades".

Son evidencias generadas al usar data provista de Reino Unido que entregan una base sobre la que seguir avanzando, ideal y necesariamente levantando datos locales, que demuestran la necesidad de cambiar los enfoques desde los que se diseñan políticas e intervenciones en salud pública a nivel nacional para contribuir de forma equitativa al bienestar.

"La evidencia refuerza la idea de que las intervenciones más efectivas son las que combinan acciones individuales con transformaciones estructurales". Aunque contextualizó que "la promoción en salud y en hábitos de vida saludable en Chile suelen enfocarse en la responsabilidad individual, en ocasiones no consideramos que no todos partimos desde el mismo punto".

En este sentido, sostuvo que se pierden gran parte de los esfuerzos al implementar intervenciones que miren los hábitos y salud sólo como cuestiones individuales y dejen de lado al entorno social de las personas; es como intentar llenar de agua a un balde con agujeros.

"Espero que esta investigación contribuya a visibilizar que para reducir las brechas en salud es necesario trabajar de forma simultánea en dos dimensiones: facilitar que las personas adopten hábitos saludables, y generar condiciones sociales y ambientales que permitan mantener esos cambios a largo plazo", expuso. Y espera seguir investigando, particularmente el impacto de intervenciones que incluyan transformaciones estructurales.

El desafío de construir políticas y estrategias de esta mirada integral es urgente. "Estamos envejeciendo como población, las enfermedades crónicas van en aumento y la presión sobre los sistemas de salud crece. No podemos darnos el lujo de seguir haciendo intervenciones que no consideren el contexto social", manifestó la investigadora.

La esperanza de vida en Chile llega a 81 años, una de las más altas de la Región y el triple desde 1900. También hay más del 74% de prevalencia de sobrepeso y obesidad, más de 12% de diabetes y 30% de hipertensión, según la última Encuesta Nacional de la Salud, y aumentan las enfermedades cardiovasculares y cánceres, apareciendo a edades cada vez más jóvenes.

FRASE

"La promoción en salud y en hábitos de vida saludable en Chile suelen enfocarse en la responsabilidad individual, en ocasiones no consideramos que no todos partimos desde el mismo punto".

Doctora Fernanda Carrasco.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: /CC