

EDITORIAL

Moverse es urgente, no opcional

En una región con altos índices de obesidad infantil y enfermedades cardiovasculares, promover la actividad física desde la infancia no es solo una recomendación sanitaria, sino una necesidad urgente para mejorar la calidad de vida de la población.

Es ampliamente sabido que la actividad física es clave para una vida sana, pero en Chile —y particularmente en la Región de Coquimbo— esa evidencia choca con una realidad preocupante. Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte, mientras que la región lidera los índices de obesidad infantil a nivel nacional. Un escenario que obliga a mirar el sedentarismo no como una elección individual, sino como un problema de salud pública.

Las cifras son claras: el 31% de los adultos y el 80% de los jóvenes no cumplen con los niveles mínimos de actividad física recomendados. Esto no solo impacta en el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, sino que eleva hasta en un 30% el riesgo de muerte en comparación con personas activas. La falta de movimiento, entonces, se transforma en un factor de riesgo silencioso, pero determinante.

Incorporar hábitos saludables desde la infancia es fundamental. Es en esa etapa donde

se construyen rutinas que acompañarán a las personas durante toda su vida. No se trata solo de prevenir enfermedades futuras, sino de formar generaciones con mayor bienestar físico y mental.

Y es que el movimiento no solo fortalece el cuerpo. También mejora la salud mental, favorece el sueño, potencia la capacidad cognitiva y contribuye a enfrentar enfermedades con mejores herramientas. Incluso en procesos de rehabilitación o en personas con discapacidad, la actividad física resulta esencial para mantener la funcionalidad y la autonomía.

Por eso, más allá de las campañas o de la conmemoración del Día de la Actividad Física, el desafío es instalar una cultura del movimiento en la vida cotidiana. No basta con saber que es importante: hay que generar las condiciones para que sea posible. Espacios públicos adecuados, educación temprana y políticas sostenidas son parte de una tarea que no admite postergaciones.