

tinados al tratamiento de enfermedades asociadas y una presión sostenida sobre el sistema de salud.

Sin embargo, el problema es también cultural. El movimiento sigue siendo visto como algo secundario, restringido a ciertos espacios y horarios.

La nueva normativa abre una oportunidad concreta, pero su impacto dependerá de su aplicación efectiva. Integrar pausas activas, fomentar metodologías de aprendizaje que incorporen el movimiento y generar entornos escolares que favorezcan hábitos saludables son medidas que pueden marcar una diferencia real.

Transformar esta ley en cambios visibles exige pasar del diagnóstico a la acción sostenida. Solo así será posible avanzar hacia una población más activa y con mejores condiciones de salud.

*Dr. Javier Russell Guzmán, U. Santo Tomás*

El Austral de Temuco invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [cartasdirector@australtemuco.cl](mailto:cartasdirector@australtemuco.cl) o a la dirección **Antonio Varas 945, Temuco.**