Semana Mundial de la Medicina del Estilo de Vida: prevenir también es cuidar

Dra. Sandra Lanza Sagardía, presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV)

Durante décadas, nuestros sistemas de salud se han organizado principalmente para responder a la enfermedad una vez que aparece. Hemos avanzado enormemente en diagnóstico, tratamientos, tecnología y especialización médica. Sin embargo, frente al aumento sostenido de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, algunos tipos de cáncer y problemas de salud mental, resulta evidente que tratar más no será suficiente si no somos capaces de prevenir mejor.

En este contexto, la Semana Mundial de la Medicina del Estilo de Vida es una oportunidad para recordar una idea tan simple como urgente: la salud no se construye solo en hospitales, centros de salud o consultas médicas. Se construye cada día, en los hogares, escuelas, trabajos, barrios y comunidades. Se construye en la posibilidad real de alimentarse de manera saludable, moverse con seguridad, dormir adecuadamente, manejar el estrés, evitar sustancias nocivas y mantener vínculos significativos.

La Medicina del Estilo de Vida es una disciplina basada en evidencia que utiliza intervenciones terapéuticas centradas en hábitos saludables para prevenir, tratar e incluso revertir muchas enfermedades crónicas. Pero su mayor aporte no está solo en decirle a las personas qué deben hacer. Su verdadero potencial está en cambiar la pregunta: no basta con preguntarnos por qué una persona no cambia sus hábitos; debemos preguntarnos qué condiciones necesita para poder

hacerlo.

Porque las decisiones individuales no ocurren en el vacío. No es lo mismo recomendar actividad física a quien vive en un barrio seguro que a quien no tiene espacios disponibles para caminar. No es lo mismo hablar de alimentación saludable cuando el acceso a frutas, verduras y alimentos frescos es desigual. No es lo mismo indicar descanso cuando muchas personas viven jornadas extensas, precariedad laboral o alta carga de cuidados.

Por eso, hablar de prevención en salud no puede reducirse a un mensaje individual. La prevención debe ser una estrategia sanitaria, social y política. Debe estar presente en la atención primaria, en la formación de profesionales de salud, en las políticas públicas, en los entornos laborales, en las escuelas y en las comunidades.

Desde la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida creemos que el futuro de la salud no está solo en tratar enfermedades, sino en crear las condiciones para que las personas puedan vivir mejor. Esto requiere pasar del discurso a la acción: integrar la promoción de hábitos saludables en la práctica clínica, fortalecer la prevención en los sistemas de salud y construir entornos que faciliten decisiones saludables.

La Semana Mundial de la Medicina del Estilo de Vida nos invita precisamente a eso: a comprender que prevenir también es cuidar, y que hacerlo no es solo atender cuando la enfermedad ya apareció, sino actuar antes, acompañar mejor y transformar los entornos que determinan nuestra salud.

Cada hábito importa, pero cada entorno también. Si queremos una sociedad más sana, la prevención debe dejar de ser una recomendación secundaria para convertirse en una prioridad colectiva.

