

El maltrato a la salud de los chilenos

Nos estamos convirtiendo en un país reconocido en Latinoamérica por sus depresivos y mal alimentados habitantes.

Lamentablemente la culpa es nuestra y no de una epidemia de enfermedades que haya atacado al país. Quizás si podríamos llamarlo epidemia, ya que nuestros malos hábitos de vida han contaminado como una plaga la salud de la humanidad chilena.

Esta claro, no somos el único país que sufre de esta problemática. Pero como chilena, me dedicaré a tratar el tema que afecta a mi país, y en especial a la capital.

No es necesario ser uno de los más grandes investigadores de tema, solo basta con ver las noticias sobre el aumento de la depresión, o el gran porcentaje de obesidad infantil.

Aunque todo esto lo podemos notar también en las calles. Distinguimos niños y jóvenes obesos, que tendrán problemas de salud en su vida adulta. Problemas contrarios a los que poseerán aquellos jóvenes que presentan una anorexia o bulimia.

Percibimos además el gran estrés que no solo se encuentra en los adultos, como solía pasar. Actualmente niños de apenas 9 años se encuentran estresados.

Ir al psicólogo o al psiquiatra, no es algo anormal, es casi común. Tener que ir a estos especialistas es casi como ir al pediatra o, en el caso de los adultos, ir a un medico general para control medico.

Pero no le echemos toda la culpa al sistema, nos esta colapsando, es verdad. Aunque no nos olvidemos de los malos hábitos presentes en nuestras vidas, los cuales, como sabemos, se crean en el núcleo familiar y en desarrollo escolar.

Si tenemos un aumento de la obesidad chilena, el error no es solo a raíz de que nos encontramos invadidos de Macdonals, Burger King, Pizza Hut y otros sitios de comida chatarra, sino que la falta es de los padres. Quienes permiten, e incluso muchas veces estimulan, a sus hijos el consumo de estos productos de comida rápida. Es cierto que para los padres es más cómodo darles dinero a sus hijos, y ellos solución su necesidad de alimentarse. ¡¡Grave error!! Estamos malcriando a estos niños que serán el futuro Chile.

Otra grave falta y culpable también de la obesidad, es aquel que comenten muchos padres, colegios y establecimientos educacionales. Los cuales no inculcan el deporte como una parte de nuestras vidas.

El ser humano debe practicar deporte para obtener una vida saludable, física y mental; lo cual permitirá combatir la obesidad y la depresión.

Debemos educar a la comunidad chilena a cuidar y conocer su cuerpo, para así no tener problemas de salud.

Los deportes deberían ser tomados en cuenta como las matemáticas en el desarrollo escolar.

Hay que nutrir el cuerpo y la mente de forma correcta; así como también se deben ejercitar, mantenerlos en forma. Recordemos que las descargas de energías físicas permitirán también una descarga de energías mentales.

Salgan a la calle y observen si hay personas que decidieron levantarse mas temprano para salir a correr o a dar

una vuelta en bicicleta. Los hay, es cierto, varios, pero no los suficientes.

Cuando me refiero a cuidar y conocer nuestro cuerpo, no me refiero solo satisfacer la vanidad que llevamos todos dentro, hablo de nuestra salud. Por que si es por vanidad entraríamos a otras enfermedades que han aumentado en Chile, las cuales son la anorexia y la bulimia, presentes en jóvenes cada vez de menor edad.

Si cuidamos correctamente nuestra salud física tendremos una salud mental. Realizar deportes y mantener una alimentación sana y equilibrada se eliminara el estrés y la depresión.

Parece articulo de revista Buena Salud o algo por el estilo, lo sé. Pero es la verdad, y una verdad que aunque todos conozcamos nadie toma a conciencia ni hace nada al respecto.

Los artículos y noticias acerca del tema no contribuirán en nada sino no se hace algo concreto. Lo cual podría ser una campaña educativa para incentivar el deporte y la alimentación saludable.

Aprendamos a cuidar nuestra importante herramienta de vida, esta impresionante maquina viva, nuestro cuerpo. No agotemos nuestros preciados músculos por la pereza y la comodidad de la actualidad. El ser humano no es solo un ser pensante, es también un ser vivo que se tiene que mantener en actividad constante.