

Programa Elige Vida Sana



¿Qué problema social da origen al programa Elige Vida Sana?

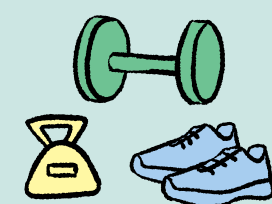
El programa Elige Vida Sana es una política pública implementada desde el año 2010 por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, la cual busca enfrentar el **problema de la malnutrición por exceso en personas atendidas en la red de atención primaria de Chile** (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025) manifestado principalmente en los índices de sobrepeso y obesidad a nivel nacional – el 74,2% de la población adulta presenta exceso de peso, de los cuales un 39,8% corresponde a sobrepeso y un 31,2% a obesidad – (Ministerio de Salud, 2017). Esta problemática representa un fenómeno relevante en la salud pública de nuestro país, debido a su aumento sostenido, asociado al consumo sistemático de alimentos con alta densidad calórica y a una disminución significativa de la actividad física, favorecida por estilos de vida sedentarios (Ministerio del Deporte, 2025). Esta situación ha impulsado la acción estatal a través de la implementación de Elige Vida Sana como una política pública orientada a combatir este problema de forma dinámica y sostenida. El programa actúa en base a un marco operativo que consiste de dos ejes, el refuerzo de hábitos y conocimiento para la alimentación saludable y la actividad física y tiempo libre, centrándose en una población beneficiaria de FONASA de entre 6 meses y 64 años. (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025)

¿En qué consiste el programa Elige Vida Sana?

Refuerzo de Hábitos y Conocimiento para la Alimentación Saludable: El primer eje del Programa Elige Vida Sana se centra en el aprendizaje educativo de hábitos nutritivos, los cuales son transmitidos mediante la realización de actividades destinadas a la promoción de una alimentación balanceada, brindando a la población beneficiaria del programa el conocimiento necesario para que estos sean capaces de tomar decisiones conscientes respecto a su nutrición. (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025).

Actividad física y tiempo libre: El segundo eje presenta su enfoque en la formación de la vida activa como una manera de reducir la obesidad y el sobrepeso, mediante la ejecución de sesiones de actividad física, fomentando la práctica regular de ejercicio físico en el día a día de los beneficiarios del programa. (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025).

De esta manera, “Elige Vida sana” se consolida como un plan complementario que articula tanto la actividad física como la alimentación, necesarios para mejorar la calidad de vida de su público objetivo al generar cambios sustanciales en sus rutinas de salud y bienestar.



¿Cuáles son los principales logros y debilidades del programa?

Dentro de los principales logros del programa Elige Vida Sana podemos encontrar:

Su desarrollo como una intervención integral orientada al cambio de hábitos. (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025).

Consolidación como política pública integral. (JUNAEB, 2021).

Articulación con ley de etiquetado. (JUNAEB, 2021).

Alimentación escolar e infraestructura saludable. (JUNAEB, 2021).

Las principales debilidades del programa corresponden a ciertas limitaciones que afectan su impacto poblacional:

Alta tasa de abandono del programa. (Cerca de un 30%). (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2024).

Cobertura limitada frente a la magnitud del problema. (Ministerio de Salud, Servicio de Salud Viña del Mar–Quillota, 2025)

Cupos insuficientes y criterios de acceso restrictivos. (Programa Elige Vida Sana de la Dirección de Salud, s. f.)

Enfoque centrado en el cambio individual. (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025).

¿Cómo se incorpora el enfoque de determinantes sociales de la salud?

El enfoque de determinantes sociales de la salud permite comprender que ciertas condiciones de carácter social, económico y territorial inciden directamente en las posibilidades reales de llevar estilos de vida saludables, entendiendo que los determinantes sociales corresponden a las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, se desarrollan, trabajan y envejecen (WHO, 2025). **Dentro de estos determinantes, el nivel socioeconómico se reconoce como un determinante social estructural**, debido a que organiza la vida social según el acceso a recursos como la posibilidad de comprar alimentos saludables, disponer de espacios para realizar actividad física y acceder a servicios de salud de calidad.

En el programa Elige Vida Sana, este enfoque se incorpora principalmente a través de la focalización en usuarios de FONASA y la asignación de cupos por comuna, priorizando territorios con mayor población inscrita en los centros de salud, reconociendo que el sobrepeso y la obesidad corresponden a fenómenos sanitarios socialmente estratificados (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025). Sin embargo, su implementación se construye sobre un marco metódico centrado en actividad física supervisada, consejerías alimentarias y educación en hábitos saludables, lo que implica un abordaje predominantemente individual que no se traduce plenamente en acciones territoriales capaces de enfrentar las brechas estructurales que condicionan la alimentación y la actividad física, situación que se refleja en una tasa de abandono cercana al 30% (Subsecretaría de Redes Asistenciales, 2025)

Referencias

JUNAEB. (2021, 6 de diciembre). *Elige Vivir Sano se consolida como política pública, al cumplir 10 años de existencia*. [https://www.junaeb.cl/elige-vivir-sano-se-consolida-como-politica-publica-al-cumplir-10-anos-de-existencia/#:~:text=1.,puestos%20\(Sercotec/Minecon\)](https://www.junaeb.cl/elige-vivir-sano-se-consolida-como-politica-publica-al-cumplir-10-anos-de-existencia/#:~:text=1.,puestos%20(Sercotec/Minecon)).

Ministerio del Deporte de Chile. (2024). *Informe ejecutivo: Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024*. Gobierno de Chile. https://page-mindep.s3.amazonaws.com/sigi/files/21783_informe_ejecutivo_encuesta_nacional_de_actividad_fisica_y_deporte_2024.pdf

Ministerio de Salud. (2017). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017: Primeros resultados*. Gobierno de Chile. <https://redsalud.ssmso.cl/wp-content/uploads/2018/02/ENS-2016-17-PRIMEROS-RESULTADOS-ilovepdf-compressed.pdf>

Ministerio de Salud de Chile, Servicio de Salud Viña del Mar–Quillota. (2025, 17 de marzo). *Resolución Exenta N° (E) INT. N°348/2025: Programa Elige Vida Sana 2025 – Villa Alemana*. Viña del Mar, Chile. https://ssvq.cl/ssvq/site/docs/20250319/20250319170940/2214_programa_elige_vida_sana_2025_villa_alemana_int_n_348_2025.pdf

Subsecretaría de Redes Asistenciales, (2025). *Hallazgos del desempeño: Programa Elige Vida Sana*. Ministerio de Salud. <https://evaluacionymonitoreosdipres.gob.cl/Reportes/EvaluacionMonitoreo?id=cCJ9qsOuPBkZvx8xeCObLA%3D%3D>

Vida sana. (s. f.). SSMS. <https://ssms.gob.cl/como-me-cuido/programas-de-salud/vida-sana/> / https://www.dipres.gob.cl/597/articles-212519_doc_.pdf

World Health Organization: WHO. (2025, 6 mayo). *Determinantes sociales de la salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/social-determinants-of-health#:~:text=Los%20determinantes%20sociales%20de%20la,condiciones%20de%20la%20vida%20cotidiana.>

Integrantes: Valentina Álvarez, Antonia Damiani, Isabella Gonzalez, Josefina Meza, Inés Rosenblitt Equipo 6
Sociedad, Políticas Públicas y Salud
Segundo Semestre 2025
Profesora: Dennisse Brito
Ayudante: Laura Pérez