LUN

Fecha: 10/08/2025 Audiencia: 271.020 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $2.929.593 Tirada: 91.144 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $4.399.200 Difusión: 91.144
Vpe portada: $4.399.200 Ocupación: 66,59%

Presidente de la Fundación Sociedad Chilena de Cardiología

"Estamos viendo el infarto en pacientes entre 35 y 40 años"

El doctor Carlos Fernández destaca que en los más jóvenes el consumo de bebidas energéticas es preocupante, porque puede producir arritmias.

CEDIDA

El doctor Fernández alerta sobre los malos hábitos en la comida y el sedentarismo.

FRANCISCO LUCERO

En Chile, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte debido a cambios de hábitos de la humanidad en los últimos años. Según el doctor Carlos Fernández, especialista en cardiología pediátrica y presidente de la Fundación Sociedad Chilena de Cardiología (Sochicar), en la medicina chilena las enfermedades cardiovasculares se han transformado en una preocupación permanente "en los últimos 25 o 30 años".

"El hecho de que tengamos una vida con alta exigencia, sin tiempo para combatir el sedentarismo, el aumento de la hipertensión arterial y las enfermedades crónicas, como la obesidad, favorece que en un mediano plazo las personas tengan enfermedades cardiovasculares", explica y agrega que "un kilo más ganado significa mayor riesgo".

La edad en que se presentan estas enfermedades cardiacas también ha disminuido peligrosamente. "El mayor porcentaje de enfermedades suele darse entre los 50 y más años. Sin embargo, ya estamos viendo el infarto en pacientes entre 35 y 40 años", detalla.

Infancias con riesgo

Esto va de la mano con que niños comienzan a tener malos hábitos de alimentación y sedentarismo ligados a sobrepeso cada vez a más temprana edad. "Cuando los padres son obesos, el niño tiene una mayor probabilidad de ser obeso también" asegura Fernández. Esto es debido al excesivo aporte calórico de las dietas familiares.

El especialista en pediatría afirma que lamentablemente se han encontrado indicios de obesidad en escolares mayores de ocho años. "Se está perdiendo la ventanita que teníamos de libertad de estos niños para desarrollar su función sana", añade.

El presidente de Sochicar explica que, si bien existe un "peso de la carga genética", eso explica solo el 30% de los casos y el 70% restante es porque "nosotros mismos no nos hemos cuidado".

Pero la preocupación de la salud cardiovascular de niños, niñas y adolescentes no se centra exclusivamente en la comida. Según información del Minsal, un 24,7% de los escolares ha consumido bebidas energéticas en el último año. Al respecto, el doctor Fernández explica que hay pacientes, especialmente niños, que pueden ser muy susceptibles a estos bebestibles, pudiendo generar arritmias en los consumidores.

"Puede ser muy aleatorio, porque uno puede no saber que es susceptible a esa bebida energética y basta con que se tome una lata y generar una arritmia. Es una cosa de riesgo el ser asiduo tomador de este tipo de bebidas", afirma.

Hábitos saludables

El cardiólogo asegura que, si bien como país estamos al debe en sedentarismo y mala alimentación, hay que reconocer la "exitosa intervención chilena" frente al hábito del tabaquismo, otro factor de riesgo para las enfermedades vasculares.

El combate al sedentarismo, detalla Fernández, es uno de los grandes desafíos. En ese sentido recomienda preferir escaleras o bajarse antes del transporte público para caminar. "Lo importante es no estar quieto durante toda la jornada laboral porque eso es hipotecar la salud del corazón a largo plazo", enfatiza, y añade que el diseño urbano puede incidir en las enfermedades cardiovasculares.

"Cuando se favorece el andar en bicicleta, o caminar, la población es más sana. Hay un aporte que pueden hacer las políticas de infraestructura que van a impactar a mediano y largo plazo en la salud cardiovascular", afirma el doctor Fernández.