



Mes del corazón: Clínica Alemana Osorno impulsa la prevención cardiovascular

El cardiólogo Marcelo Potthoff subraya que cuidar el corazón es fundamental, especialmente en un contexto regional marcado por el sedentarismo, el tabaquismo y una alimentación poco saludable. La clínica ofrece un enfoque integral basado en prevención, tratamiento con tecnología avanzada y rehabilitación personalizada.



En Chile, las enfermedades cardiovasculares continúan liderando como la principal causa de muerte: representan aproximadamente un 28% de los fallecimientos en el país según datos del Ministerio de Salud, lo que subraya la importancia de la prevención y el autocuidado del corazón.

Así lo señala el Dr. Marcelo Potthoff, cardiólogo de Clínica Alemana Osorno, quien explica que el corazón es el motor vital que bombea sangre y oxígeno a cada órgano. "Cuidar el corazón es cuidar la vida misma. Especialmente en un país marcado por el sedentarismo, el tabaquismo y una alimentación deficiente", remarca.

A juicio del especialista, gran parte de los daños cardiovasculares pueden evitarse controlando factores de riesgo modificables. El tabaquismo, por ejemplo, daña las arterias, mientras que una dieta alta en sal, grasas saturadas y azúcares estimula la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes. La inactividad física deteriora el sistema cardiovascular y favorece el sobrepeso y la obesidad, condiciones que cargan de forma persistente sobre el corazón. El estrés sostenido, además, afecta la presión arterial, y enfermedades como la hipertensión o la diabetes mal controladas actúan silenciosamente hasta que provocan complicaciones graves", enfatiza.

El tema cobra más relevancia en

este mes que se conmemora el Mes del Corazón, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de mantener un sistema cardiovascular.

Según el cardiólogo, no es necesario transformar el estilo de vida

de inmediato, sino comprometerse con pequeños hábitos diarios que, sostenidos en el tiempo, pueden marcar una gran diferencia. "Incorporar más frutas, verduras, legumbres y pescados frescos, reducir los ultraprocesados y el sodio, mante-

nerse activo, aunque sea caminando en casa los días de lluvia, manejar el estrés mediante técnicas como la respiración profunda o el yoga, dejar de fumar con apoyo profesional, cuidar el peso y la presión arterial con controles periódicos, y asistir al médico para chequeos preventivos son pasos simples pero poderosos", plantea.

En ese sentido, el Dr. Potthoff agrega que en Clínica Alemana Osorno, el abordaje cardiovascular es integral, y se basa en tres aspectos claves que garantizan un cuidado integral. Primero, la prevención, que se realiza a través de la Unidad de Medicina Preventiva, donde se llevan a cabo chequeos cardiovasculares completos y exámenes de última generación para identificar factores de riesgo de forma temprana.

En segundo lugar, el tratamiento, que cuenta con tecnología de punta y un equipo de especialistas en cardiología que aplican técnicas modernas para abordar y resolver diversas patologías cardíacas, brindando una atención personalizada y efectiva.

Finalmente, dice el Dr. Potthoff, la rehabilitación, un componente fundamental para la recuperación, se desarrolla mediante programas personalizados de rehabilitación cardiovascular, apoyados por un equipo multidisciplinario de expertos que acompañan al paciente en cada etapa para mejorar su calidad de vida.

CINCO RECOMENDACIONES

- 1.- Mejora tu alimentación con frutas, verduras, legumbres y pescado, evitando ultraprocesados y exceso de sodio.
- 2.- Aumenta tu actividad física, caminando al menos 30 minutos diarios, cinco veces por semana.
- 3.- Controla el estrés con técnicas como la respiración profunda o el yoga.
- 4.- Deja de fumar con apoyo médico o programas especializados.
- 5.- Mantén tu peso y presión arterial bajo control con chequeos periódicos y consulta a tu médico preventivamente.