

Mes del Corazón: los silentes riesgos cardiovasculares que padecen las mujeres

En Chile, las enfermedades cardiovasculares (ECV) provocan el 31% de las muertes en mujeres, superando ampliamente al cáncer y otras patologías. A pesar de esta alarmante realidad, gran parte de la población desconoce la magnitud del problema y subestima sus riesgos. El Mes del Corazón se convierte así en una oportunidad clave para visibilizar estas cifras, derribar mitos y promover la prevención.

Especialistas alertan que los síntomas de un infarto en mujeres pueden ser más sutiles y distintos al patrón clásico masculino. Mientras que en hombres suele presentarse dolor torácico intenso, en mujeres es frecuente el malestar digestivo, la falta de aire o dolor en mandíbula, cuello o espalda, sin dolor en el pecho. Estas diferencias retrasan el diagnóstico y la atención oportuna.

“En las mujeres, los infartos muchas veces no siguen el patrón o la sintomatología clásica. Reconocer las señales atípicas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte”, afirma Magdalena Farías, directora Médica del Centro Nuclínic.

En la última década, los casos de infarto en personas menores de 45 años han crecido entre un 10% y un 13%, con episodios registrados en pacientes de apenas 30 años. El sedentarismo, la obesidad, el estrés y el tabaquismo figuran entre los principales detonantes.

“Si te va a dar algo, que sea algo bueno” es la frase de inicio de una campaña encabezada por la compañía global Novo Nordisk, que busca poner atención en el cuidado de la salud cardiovascular en mujeres jóvenes. Si bien las enfermedades cardíacas se asocian a edades más avanzadas, en los últimos años se ha registrado un alza de casos en personas de menor edad.

“Hoy estamos viendo personas jóvenes enfermar del corazón antes de tiempo. La preocupación no

es solo un tema para mayores de 50 o 60 como era antes” advierte la doctora Camila Hernández, diabetóloga y nutrióloga del Hospital de La Florida.

VOCES QUE INSPIRAN

En el marco de la campaña, distintas figuras públicas se sumaron al llamado de concientización. Entre ellas, la influencer @Mamaporqué destacó la importancia de llevar el mensaje a las familias: “Muchas veces decimos entre risas ‘me va a dar algo’ cuando estamos estresadas, sin pensar en lo real que puede ser. Como mamá sé lo fácil que es dejar nuestra salud para después, pero este tema no puede esperar. Si podemos hablarlo en casa y enseñar con el ejemplo a nuestros hijos, damos un paso enorme en la prevención.”

Por su parte, la cocinera e influencer @CamilaChef puso énfasis en los cambios prácticos que nacen desde la cocina: “Lo que cocinamos todos los días tiene un impacto directo en nuestro corazón. No se trata de dietas estrictas, sino de gestos simples: reducir la sal, sumar más verduras y atreverse a probar recetas saludables que también sean ricas. La motivación está en demostrar que cuidarse no significa dejar de disfrutar. Por eso, si te va a dar algo, que sea algo bueno.”

La menopausia temprana, el síndrome de ovario poliquístico, la preeclampsia, junto con factores de estilo de vida como el tabaquismo y el estrés crónico, elevan el riesgo cardiovascular femenino. Los expertos recomiendan realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, mantener una dieta rica en frutas, verduras y legumbres, reducir la sal y grasas saturadas, y realizar chequeos médicos constantes.

“Cuidar el corazón empieza por casa. Comer de manera saludable, reducir la sal y evitar ultraprocesados es una inversión directa en salud”, destaca Rodrigo Alonso, Co-Director del Centro Avanzado de Medicina Metabólica y Nutrición de Chile.

UN MENSAJE PARA TARAPACÁ

“Es urgente concientizar sobre la importancia de la salud cardiovascular en la Región de Tarapacá y en todo el país. Somos testigos de que cada vez más personas jóvenes enfrentan problemas cardiovasculares como infartos al corazón e infartos cerebrales. Quiero invitar a la ciudadanía a que tome la iniciativa de asistir a un control médico que les permita realizar exámenes preventivos y aconsejar de igual manera a sus familiares y amigos para que logremos mejorar los altos índices de enfermedad cardiovascular en nuestro país”, argumentó la Dra. Hernández.

El Mes del Corazón busca que cada persona comprenda sus riesgos, reconozca los síntomas y actúe rápido ante una sospecha de infarto. La invitación es clara: informarse, adoptar hábitos saludables y acudir por atención oportuna ante cualquier señal.

