El Diario de Chiloé
La Estrella

Fecha: 23/08/2025 Audiencia: 8.400 Sección: al día
Vpe: $82.294 Tirada: 2.800 Frecuencia: 0
Vpe pág: $478.175 Difusión: 2.800
Vpe portada: $478.175 Ocupación: 17,21%

COLUMNA

Rosario López Infante, académica de Kinesiología,
Universidad San Sebastián (USS) Sede De la Patagonia

Agosto, el mes para dejar de ignorar tu corazón

Agosto, el Mes del Corazón, nos da la excusa perfecta para hacernos una pregunta que a veces evitamos: ¿soy realmente saludable?

No se trata solo de si tienes síntomas o si te hiciste un chequeo reciente. Me refiero a cómo estás cuidando tu corazón hoy. Porque aunque es tentador pensar que la salud depende del azar o de la genética, la realidad es que gran parte está en nuestras manos. El problema es que muchas veces esas manos están ocupadas, sí, pero con excusas.

Entonces, te invito a parar un momento y pensar con honestidad en tus hábitos. ¿Fumas, aunque sea "solo en reuniones"? No existe una cantidad segura de tabaco para tu corazón. ¿Tu alimentación incluye frutas, verduras, legumbres y granos integrales? No hablamos de dietas extremas ni de moda, sino de entender que lo que eliges a diario influye directamente en la salud de tus arterias.

¿Realizas actividad física al menos 150 minutos por semana? No, andar corriendo por la vida no cuenta; tu corazón necesita ejercicio intencionado, ese que te cansa, pero te hace sentir fuerte. ¿Duermes entre siete y nueve horas de buena calidad? El sueño no es un lujo, es una necesidad vital. Si es irregular o insuficiente, tu sistema cardiovascular lo va a notar, antes o después.

¿Tu peso está en un rango saludable? No estamos hablando de aspecto estético, sino de salud real. Mantener una composición corporal adecuada es clave para prevenir problemas como hipertensión o diabetes. ¿Sabes cómo está tu colesterol? Si no te controlas desde que existía el iPhone 6, probablemente ya es hora. Lo mismo con la presión arterial: es silenciosa, sí, pero puede ser despiadada si no se vigila con regularidad.

Y por último, ¿conoces tu nivel de azúcar en sangre? Sin exámenes, no hay certezas. La diabetes tipo 2 es una epidemia silenciosa que podríamos evitar si simplemente nos detuviéramos a buscarla antes de que se manifieste.

Ahora, después de revisar estos aspectos, ¿cuántos "sí" te diste? Tal vez cinco, cuatro, tal vez todos. Esto no es un test para señalar errores, sino una oportunidad para mirarnos con honestidad. No esperamos que seas perfecto, pero sí consciente.

En este Mes del Corazón, regalémonos tiempo para un chequeo, una caminata, un almuerzo más equilibrado. Son pequeños gestos que, sumados, se convierten en una poderosa forma de autocuidado. Porque al final del día, la pregunta más importante no es si eres saludable, sino cuánto estás eligiéndote a ti mismo.