El Cóndor

Fecha: 23/08/2025 Audiencia: 1.500 Sección: LOCAL
Vpe: $39.557 Tirada: 500 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $93.750 Difusión: 500
Vpe portada: $93.750 Ocupación: 42,19%

Mes del corazón: Enfermedades cardiovasculares representan el 28% de las muertes en el país

La prevención es primordial, sostienen los especialistas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTalca, especialmente el ejercicio físico regular y los controles médicos habituales. El envejecimiento acelerado de la población también contribuye a esta cifra.

En 2024, el 28% de las muertes se debieron a enfermedad coronaria, accidente cerebro vascular e insuficiencia cardiaca. Este registro posiciona a las patologías cardiovasculares como la principal causa de mortalidad en nuestro país.

En el marco del mes del corazón, especialistas de la Universidad de Talca enfatizan en la importancia de la prevención y la vida saludable con el fin de prevenir este tipo patologías. "Las enfermedades cardiovasculares son un desafío en cuanto a su diagnóstico y prevención, ya que la ausencia de síntomas no representa que tengamos un sistema cardiovascular sano y el diagnóstico se realiza de manera tardía", precisó el investigador de la UTalca, Diego Arauna.

"El alza de esta cifra corresponde al envejecimiento acelerado de la población chilena, a la alta prevalencia de factores de riesgo vascular y a la aparición de síndromes geriátricos emergentes como la fragilidad", añadió el académico quien también especialista del Centro de Investigación en Trombosis y Envejecimiento Saludable (CITES) y del Centro de Longevidad VITALIS de la casa de estudios.

Los factores de riesgo, explicó, "pueden ser modificables o no modificables. Estos últimos son los que están fuera de nuestro control, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares". Al contrario, los modificables, "son el principal foco de nuestra atención a nivel de salud. Se trata del tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, hipertensión arterial, colesterol y/o triglicéridos altos, obesidad, diabetes no controlada, sedentarismo y mal manejo del estrés", indicó Arauna.

Como recomendación, el investigador precisó que, "lo mejor es prevenir y tener hábitos de vida saludable, como el ejercicio físico regular, dieta balanceada baja en azúcar y sal. Y recientemente se ha resaltado la importancia de un buen manejo del estrés. Los exámenes preventivos también son primordiales, así como evitar el síndrome de fragilidad en las personas mayores".

Fragilidad

Todas las personas mayores pueden padecer este síndrome, que es la pérdida progresiva de nuestras capacidades físicas y mentales, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la trombosis, y empeora la tasa de éxito de los tratamientos, explicó el investigador. Se asocia al "peor funcionamiento de venas, arterias y corazón, principalmente por problemas de hemostasia, estrés oxidativo e inflamación. Según la evidencia científica, el ejercicio físico regular es la mejor herramienta para prevenir la fragilidad y las enfermedades del corazón", puntualizó.

Recomendaciones

La directora de la Escuela de Enfermería de la UTalca, Claudia Zenteno Cáceres, entregó algunos consejos para mantener un corazón saludable:

Actividad física diaria: Idealmente realizar al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado (caminar rápido, bicicleta suave) o 75 minutos semanales de ejercicio vigoroso (trotar, nadar rápido). "Lo más fácil de recordar: 30 minutos al día, 5 veces por semana. Se puede dividir en sesiones cortas de 10–15 minutos, si no puedes hacer todo de una vez", explicó.

"Si trabajas en escritorio: Levantarse cada 45–60 minutos para caminar o estirarte 2-5 minutos. Aprovechar pausas para subir escaleras, dar una vuelta al pasillo o hacer 20-30 sentadillas suaves. También puedes hacer ejercicios sentado: mover tobillos en círculos, estirar brazos y espalda", precisó.

Alimentación saludable: Comer más frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pescado. Reducir sal, azúcar y grasas saturadas (frituras, embutidos, pastelería industrial). "Preferir grasas saludables como el aceite de oliva, la palta y las nueces, además de mantenerse hidratado, principalmente con agua".

Salud mental y corazón: "La salud mental sí influye mucho en el corazón. El estrés crónico, la ansiedad

o la depresión pueden aumentar la presión arterial y elevar hormonas como el cortisol y la adrenalina, que sobrecargan el corazón", explicó la académica. Quien sostuvo que es importante favorecer hábitos poco saludables como comer en exceso, fumar o ser sedentario.

Para reducir el estrés, Zenteno aconsejó realizar una respiración profunda: inhalar por 4 segundos, mantener 4, exhalar en 6 a 8; hacer pausas cortas para desconectar del trabajo, dormir idealmente 7 a 8 horas diariamente; practicar actividades relajantes (música, caminar, yoga, hobbies) y mantener contacto social y apoyo emocional.

Acudir a controles médicos: la profesional recalcó la necesidad de controlar la presión arterial, colesterol y glicemia al menos 1 vez al año y consultar al médico si hay antecedentes familiares de problemas cardíacos.