

Antes de que sea demasiado tarde

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.

Este problema no es solo médico, sino también cultural. Las mujeres, históricamente, han postergado su autocuidado frente a las múltiples exigencias que enfrentan (laborales, familiares y sociales). Así, la prevención queda relegada, y los chequeos

cardiovasculares no son percibidos como una prioridad, cuando deberían serlo. La invitación es clara: informarse, adoptar hábitos saludables y acudir por atención oportuna, ante cualquier señal.

En este escenario, el desafío para el sistema de salud chileno es doble: garantizar una pesquisa más temprana y sensible a las particularidades femeninas, y robustecer las campañas de información que derriben mitos y promuevan estilos de vida saludables. Porque cuidar el corazón no es un acto individual, sino una tarea colectiva que involucra políticas públicas, educación y un cambio cultural en torno al autocuidado.

El Mes del Corazón no puede limitarse a una fecha en el calendario ni a mensajes publicitarios. Es la ocasión para recordar que detrás de cada número, hay vidas que podrían salvarse con más conciencia, prevención y acción temprana.

En el corazón de las mujeres, y en el nuestro como sociedad, está la responsabilidad de escuchar los signos silenciosos y actuar, antes de que sea demasiado tarde.