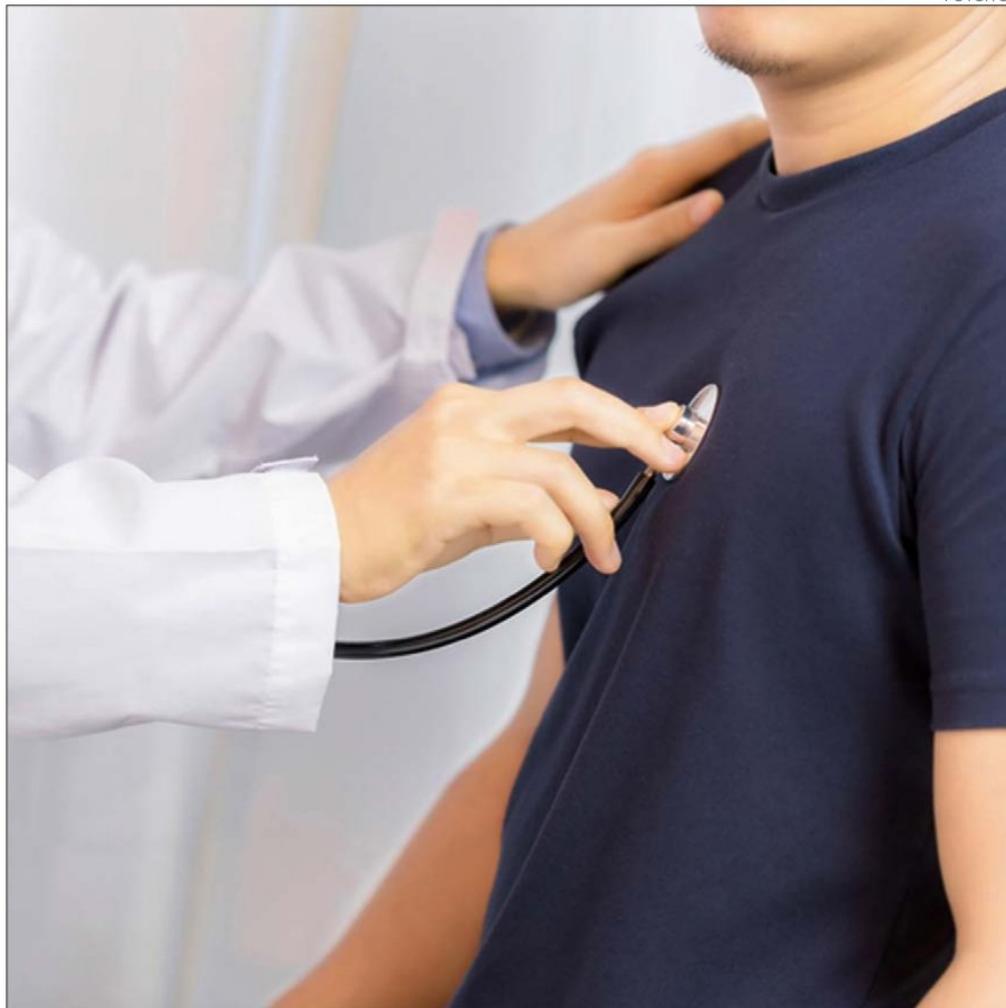


FOTO: /CC



## *Del estilo sano a la pesquisa*

En este contexto se vuelve relevante promover el autocuidado para prevenir o reducir factores de riesgo, o bien detectar precozmente las arritmias.

“Hay que llevar una vida sana, dieta saludable y actividad física, y prevenir los elementos que aumentan el riesgo de desarrollar arritmias como sobrepeso, diabetes e hipertensión”, enfatiza el cardiólogo Armando Pérez.

Lo ideal es mantener estilos saludables desde la infancia y juventud para aumentar los factores protectores y reducir los de riesgo, aunque nunca es tarde para modificar los hábitos.

Llamado de especial relevancia en Chile, donde los hábitos nocivos prevalecen desde edades tempranas y cada vez antes aparecen las consecuencias. Hoy es el país más obeso de Latinoamérica con más del 74% de la población adulta con sobrepeso u obesidad y la mitad de la población infantil en esta condición.

Y consultar de forma oportuna es clave para reducir complicaciones,

acudiendo cuanto antes al percibir síntomas como palpitaciones, sensación de ahogo o corazón acelerado. Especialistas de cardiología están a cargo del diagnóstico y tratamiento, pero afirma que médicos generales y en servicios de urgencia están preparados para pesquisar y orientar en exámenes e indicaciones.

La atención debe ser rápida, tanto por riesgos asociados a ciertas arritmias como porque la mayoría inicia de forma paroxística o intermitente, y algunas se presentan siempre así. “Si alguien tiene sensación de palpitación que luego desaparece muy probablemente no haya forma de saber que tuvo. Por eso hay que intentar consultar cuando se tiene el síntoma”.

### **Tratamientos exitosos**

Con el diagnóstico se inicia el tratamiento adecuado y efectivo. “Hace 40 años no habían opciones y hoy la mayoría de las arritmias son tratables. Y no sólo con fármacos, existen tratamientos invasivos y muchas veces curativos”,

destaca el facultativo.

Sobre ello profundiza que los avances permiten realizar procedimientos para acceder al corazón a través de venas o arterias femorales, localizar dónde se originan las arritmias y eliminarlas con una tasa de éxito del 98% al 80%.

El marcapasos es otra alternativa. “Hoy se usan principalmente para arritmias lentas. Tenemos unos impresionantes tecnológicamente, capaces de estimular el corazón de la forma más fisiológica posible. Hay algunos que incluso se pueden poner sin operar en pacientes que no tienen accesos vasculares”, detalla.

“Y también hay desfibriladores capaces de revivir a un paciente en caso de muerte súbita”, releva.

Y lo que más destaca es que estas tecnologías de vanguardia están disponibles para la comunidad local y se ofrecen en el HGGB, también en otros recintos.

### **OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
 contacto@diarioconcepcion.cl

