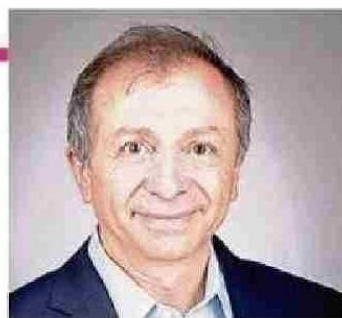


C Columna

Tomar conciencia sobre la salud cardiovascular



Por Dr. Carlos Fernández,
 presidente de la Fundación
 SOCHICAR.



Agosto es el Mes del Corazón, una fecha que en Chile tiene una connotación especial. Es un llamado a tomar conciencia sobre la salud cardiovascular, una de las principales causas de muerte en nuestro país y en el mundo. Pero también es una oportunidad para ir más allá de los exámenes médicos o del control de factores de riesgo, y hablar de salud en su sentido más amplio. Porque cuidar el corazón no es solo cosa de médicos. Es una tarea diaria, personal y colectiva.

En Fundación SOCHICAR creemos que el bienestar integral es la mejor forma de prevención. Por eso, este año queremos invitar a reflexionar sobre los 8 componentes de la salud esencial, un enfoque que considera a la persona como un todo: cuerpo, mente, emociones, entorno y propósito. Estos ocho pilares –físico, emocional, mental, social, espiritual, ocupacio-

nal, intelectual y ambiental– no solo influyen en nuestra calidad de vida, sino que están profundamente interconectados con la salud de nuestro corazón.

Sabemos, por ejemplo, que mantener una buena salud física mediante el ejercicio, la alimentación balanceada y el buen descanso ayuda a reducir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de infartos. Pero ¿qué pasa con la salud emocional? El estrés crónico, la ansiedad o el aislamiento social también impactan directamente en nuestro sistema cardiovascular. En ese sentido, preocuparse del bienestar mental y emocional es tan relevante como tomarse un electrocardiograma.

Además, es necesario considerar cómo nos sentimos en nuestro entorno laboral (salud ocupacional), cuánto espacio dejamos para el aprendizaje y la curiosidad (salud intelectual), si nuestras relaciones sociales son satisfactorias (salud social), y si

tenemos un sentido de propósito o pertenencia (salud espiritual). Incluso el lugar en que vivimos, el acceso a áreas verdes o a servicios de salud (salud ambiental), puede marcar la diferencia.

Entender y trabajar estos pilares no solo permite prevenir enfermedades, sino vivir con mayor plenitud. Y esa es, precisamente, una de las misiones de la Fundación SOCHICAR: no solo acompañar a quienes ya han tenido un evento cardiovascular, sino también educar, sensibilizar y promover una cultura del autocuidado desde etapas tempranas.

Queremos llegar a más personas, a más familias y a más comunidades con un mensaje claro: un corazón sano se construye todos los días, con decisiones conscientes, afectos verdaderos, espacios seguros y propósitos que nos muevan.

Porque la salud del corazón no empieza cuando algo falla. Comienza mucho antes, en cómo vivimos, en cómo nos cuidamos y en cómo nos relacionamos con los demás. En SOCHICAR, estamos comprometidos con seguir impulsando este cambio cultural hacia una vida más plena, saludable y sostenible para todos.