

SEGÚN EXPLICA CARDIOCIRUJANO

Desde los 5 años hay que preocuparse por la salud del corazón

Manuel José Irrarrázaval afirma que hay que alejarse del sobrepeso desde temprana edad, además mantener una rutina de ejercicios sistemática, por lo menos media hora todos los días.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el país. Por cada 100 mil habitantes fallecen 34 personas por infarto agudo al miocardio, mientras que 31 personas por cada 100 mil habitantes lo hacen por enfermedades hipertensivas, por lo que muchas de las políticas estatales en el área de la salud apuntan a reducir estos índices.

Según la opinión del cardiocirujano y director del Instituto de Políticas Públicas en Salud (IP-SUSS) de la Universidad San Sebastián (USS), Manuel José Irrarrázaval Llona, los chilenos

tienen, por desgracia, poca conciencia preventiva en lo que se refiere a la salud. Indica que un ejemplo evidente de esto es la progresión en la obesidad infantil, la cual muestra la cifra más alta en el mundo, mientras que en adultos, Chile se encuentra en la quinta posición, con la mayor cantidad en este apartado, señala el facultativo.

"Esta es una situación extremadamente desfavorable porque es antecedente de diabetes, hipertensión, arteriosclerosis y sus secuelas vasculares coronarias, cerebrales y periféricas, además de las traumatológicas. Adicionalmente, la tasa de fu-

madores persiste muy alta a pesar de los reiterados esfuerzos de los expertos y autoridades", comenta el especialista.

-¿Qué acciones tiene que hacer una persona para prevenir enfermedades del corazón?

-Siempre hay que mantener un peso estable, hacer una dieta sana, hacer ejercicio más de media hora al día para que aumente la frecuencia cardíaca sobre el 50%. También controlarse con especialistas alrededor de los 45 años o antes, si tiene antecedentes familiares de muerte prematura.



Siempre hay que mantener un peso estable, hacer una dieta sana, hacer ejercicio más de media hora al día para que aumente la frecuencia cardíaca sobre el 50%".



-¿Esa es la edad en que hay que comenzar a preocuparse por el corazón, o es necesario hacerlo antes?

-Desde los 5 años, alejándose del sobrepeso, adquiriendo hábitos sistemáticos de ejercicio, de alimentación sana y de no fumar. Alrededor de los 20 años se recomienda un control general de salud para descartar hipertensión y diabetes y mante-

ner esos hábitos saludables los próximos 75 años. Si tiene alguna condición predisponente, hereditaria, hipertensión, diabetes, etc., hay que ponerse disciplinadamente a trabajar por bajar los riesgos, bajo la conducción sistemática de un especialista.

-Usted mencionaba antes a la gente que tiene antecedentes familiares de enfermedades del

corazón. ¿Podría profundizar respecto a los cuidados que deben tener esas personas o lo que tienen que hacer?

-Varias de las causas de patologías cardiovasculares tienen un componente hereditario, que puede ser muy desfavorable. Afortunadamente, si se diagnostican y tratan precozmente, el mal pronóstico puede neutralizarse significativamente. ♦