

COLUMNA

director de la carrera de Entrenador Deportivo,
Universidad Andrés Bello.



Corazón en alerta

La Asociación Estadounidense del Corazón advierte que, si no cambian las tendencias actuales, cerca de seis de cada diez mujeres podrían padecer alguna enfermedad cardiovascular en 2050. La prevalencia de patologías establecidas aumentaría de 10,7% en 2020 a 14,4% en 2050, y al incluir factores de riesgo, la cifra es aún mayor. Estas enfermedades ya son la principal causa de muerte femenina en Estados Unidos, y el escenario es similar en Chile.

En el país, las enfermedades cardiovasculares también lideran la mortalidad en mujeres. Datos de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 muestran que más del 74% de las mujeres adultas presentan sobrepeso u obesidad, y más del 86% son sedentarias, factores que elevan el riesgo de hipertensión, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

La evidencia científica es clara: la inactividad física es uno de los principales factores modificables del riesgo cardiovascular. Realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada reduce significativamente la probabilidad de eventos cardiovasculares y muerte prematura. En Chile, estudios han confirmado la relación entre bajo nivel de actividad física y mayor prevalencia de síndrome

metabólico, condición que combina obesidad abdominal, hipertensión, resistencia a la insulina y dislipidemia.

Históricamente, la enfermedad cardíaca fue considerada un problema masculino, lo que retrasó su diagnóstico y prevención en mujeres. Hoy se sabe que el riesgo aumenta especialmente tras la menopausia, debido a la disminución de la protección hormonal.

El envejecimiento poblacional agrava este panorama, proyectando un aumento en el número de mujeres afectadas. En este contexto, el ejercicio físico se posiciona como una herramienta clave: el entrenamiento aeróbico mejora la función cardiovascular y metabólica, mientras que el de fuerza ayuda a mantener masa muscular y reducir grasa visceral.

No se requiere alto rendimiento: caminar 30 minutos diarios, incorporar ejercicios de fuerza y reducir el sedentarismo genera beneficios concretos. Sin embargo, en Chile persisten barreras culturales y estructurales, como la sobrecarga de tareas y menor acceso a espacios para la actividad física. La prevención cardiovascular en mujeres debe ir más allá del control médico, incorporando educación, actividad física regular y políticas públicas que faciliten estilos de vida saludables.