

Enfermedades cardiovasculares

Según cifras del Ministerio de Salud, en nuestro país estas enfermedades representan un 30% de las defunciones.

Se ha señalado que las enfermedades cardiovasculares son la causa de casi un tercio de las defunciones en nuestro país. Anualmente en el mundo fallecen poco más de 17 millones de personas debido a enfermedades cerebro o cardiovasculares, lo que habla de la importancia que tiene el tratamiento de estos males.

Por eso, las autoridades de salud han desarrollado durante agosto actividades por el Mes del Corazón. No es para menos si se considera que las enfermedades al corazón y al sistema circulatorio se han convertido en trastornos silenciosos pero claramente mortales. Sólo en el caso de la hipertensión, uno de los principales factores de riesgo para estos males, se presenta como uno de los desafíos de salud pública más importante del país y eje para programas que buscan evitar muertes prematuras, debido a su difícil diagnóstico y a la prevalencia creciente en la población.

En Chile, mueren 45 personas al día por estas causas.

En Chile, mueren 45 personas al día por estas causas. Según cifras del Ministerio de Salud, en

nuestro país estas enfermedades representan un 30% de las defunciones, siendo la primera causa de muerte en hombres mayores de 35 años y mujeres mayores de 50 años. A eso, se debe agregar que el 60% de los chilenos presenta entre dos a cuatro factores de riesgo, como sobrepeso, colesterol y glicemia sobre los valores normales, y la hipertensión. Dado este panorama, con el Mes del Corazón se ha buscado crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, sus causas, efectos y prevención. En general, los médicos destacan tres aspectos que son fundamentales para cuidar este órgano: una alimentación sana, realizar actividad física y llevar una vida que controle especialmente el estrés. El consumo de tabaco, estrés crónico, ingesta excesiva de alcohol y de sal, colesterol elevado, sedentarismo, presencia de hipertensión arterial, obesidad y diabetes, son las principales causas. Todos ellos están directamente ligados a un estilo de vida y conductas poco saludables.