

MES DEL CORAZÓN

Señora directora:

Agosto es el Mes del Corazón, una oportunidad clave para concientizar sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares, las que siguen siendo la principal causa de muerte en Chile y el mundo, según datos del Ministerio de Salud y la OMS.

Sólo en 2022, las enfermedades del sistema circulatorio causaron 33.503 muertes en nuestro país, lo que equivale a un promedio diario de 93 fallecidos. Las patologías más comunes son la hipertensión arterial, el infarto agudo al miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Estas cifras, aunque alarmantes, pueden revertirse con pequeños cambios en nuestro estilo de vida. Comer de forma saludable, reducir el consumo de sal, incorporar frutas y verduras, realizar actividad física regularmente, mantener un peso adecuado, limitar el consumo de alcohol, no fumar, manejar el estrés y dormir bien son medidas simples que pueden marcar una gran diferencia.

La salud cardiovascular depende, en gran parte, de nuestras decisiones cotidianas. Promover estos hábitos es tarea de todos, durante agosto y todo el año.

Dr. Jorge Toro Alborno
Director Especialidades Médicas.
Universidad Autónoma de Chile, sede Talca.