

OPINIÓN

Dejar de ignorar al corazón

Rosario López, académica
Universidad San Sebastián



Agosto, el Mes del Corazón, nos da la excusa perfecta para hacernos una pregunta que a veces evitamos: ¿soy realmente saludable?. No se trata sólo de si tiene síntomas o si se hizo un chequeo reciente. Me refiero a cómo está cuidando su corazón hoy. Porque aunque es tentador pensar que la salud depende del azar o de la genética, la realidad es que gran parte está en nuestras manos. El problema es que muchas veces esas manos están ocupadas, sí, pero con excusas.

Entonces, lo invito a parar un momento y pensar con honestidad en sus hábitos. ¿Fuma, aunque sea “sólo en reuniones”? No existe una cantidad segura de tabaco para su corazón. ¿Su alimentación incluye frutas, verduras, legumbres y granos integrales?. No hablamos de dietas extremas ni de moda, sino de entender que lo que elige a diario influye directamente en la salud de sus arterias.

¿Realiza actividad física al menos 150 minutos por semana? No, andar corriendo por la vida no cuenta; su corazón necesita ejercicio intencionado, ese que cansa, pero lo hace sentir fuerte. ¿Duerme entre siete y nueve horas de buena calidad?. El sueño no es un lujo, es una necesidad vital. Si es irregular o insuficiente, su sistema cardiovascular lo notará, antes o después.

¿Su peso está en un rango saludable?. No estamos hablando de aspecto estético, sino de salud real. Mantener una composición corporal adecuada es clave para prevenir problemas como hipertensión o diabetes. ¿Sabe cómo está su colesterol? Si no se controla desde que existía el iPhone 6, probablemente ya es hora. Lo mismo con la presión arterial: es silenciosa, sí, pero puede ser despiadada si no se vigila con regularidad.

Y por último, ¿conoce su nivel de azúcar en sangre? Sin exámenes, no hay certezas. La diabetes tipo 2 es una epidemia silenciosa que podríamos evitar si simplemente nos detuviéramos a buscarla antes de que se manifieste.

Ahora, después de revisar estos aspectos, ¿cuántos “sí” se dio? Tal vez cinco, cuatro, tal vez todos. Esto no es un test para señalar errores, sino una oportunidad para mirarnos con honestidad. No esperamos que sea perfecto, pero sí consciente.

En este Mes del Corazón regalémonos tiempo para un chequeo, una caminata o un almuerzo más equilibrado. Son pequeños gestos que, sumados, se convierten en una poderosa forma de autocuidado.