



Mes del corazón: Clínica Alemana Osorno impulsa la prevención cardiovascular

El cardiólogo Marcelo Potthoff subraya que cuidar el corazón es fundamental, especialmente en un contexto regional marcado por el sedentarismo, el tabaquismo y una alimentación poco saludable. La clínica ofrece un enfoque integral basado en prevención, tratamiento con tecnología avanzada y rehabilitación personalizada.



este mes que se conmemora el Mes del Corazón, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de mantener un sistema cardiovascular.

Según el cardiólogo, no es necesario transformar el estilo de vida

de inmediato, sino comprometerse con pequeños hábitos diarios que, sostenidos en el tiempo, pueden marcar una gran diferencia. "Incorporar más frutas, verduras, legumbres y pescados frescos, reducir los ultraprocesados y el sodio, mante-

nerse activo, aunque sea caminando en casa los días de lluvia, manejar el estrés mediante técnicas como la respiración profunda o el yoga, dejar de fumar con apoyo profesional, cuidar el peso y la presión arterial con controles periódicos, y asistir al médico para chequeos preventivos son pasos simples pero poderosos", plantea.

En ese sentido, el Dr. Potthoff agrega que en Clínica Alemana Osorno, el abordaje cardiovascular es integral, y se basa en tres aspectos claves que garantizan un cuidado integral. Primero, la prevención, que se realiza a través de la Unidad de Medicina Preventiva, donde se llevan a cabo chequeos cardiovasculares completos y exámenes de última generación para identificar factores de riesgo de forma temprana.

En segundo lugar, el tratamiento, que cuenta con tecnología de punta y un equipo de especialistas en cardiología que aplican técnicas modernas para abordar y resolver diversas patologías cardíacas, brindando una atención personalizada y efectiva.

Finalmente, dice el Dr. Potthoff, la rehabilitación, un componente fundamental para la recuperación, se desarrolla mediante programas personalizados de rehabilitación cardiovascular, apoyados por un equipo multidisciplinario de expertos que acompañan al paciente en cada etapa para mejorar su calidad de vida.

CINCO RECOMENDACIONES

- 1.- Mejora tu alimentación con frutas, verduras, legumbres y pescado, evitando ultraprocesados y exceso de sodio.
- 2.- Aumenta tu actividad física, caminando al menos 30 minutos diarios, cinco veces por semana.
- 3.- Controla el estrés con técnicas como la respiración profunda o el yoga.
- 4.- Deja de fumar con apoyo médico o programas especializados.
- 5.- Mantén tu peso y presión arterial bajo control con chequeos periódicos y consulta a tu médico preventivamente.