LITORALPRESS

Fecha: 28-08-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Editorial
Título: EDITORIAL: La prevención que salva vidas

Pág. : 9
Cm2: 251,7
VPE: $ 325.490

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

La prevención que salva vidas

Agosto se conmemora como el Mes del Corazón, una oportunidad para recordar que la salud cardiovascular no solo es un asunto médico, sino también un desafío social y cultural que debe interpelarnos a todos. En la Región del Maule, donde las enfermedades cardiovasculares se ubican entre las principales causas de muerte, la prevención adquiere una urgencia mayor.

Los factores de riesgo son conocidos: el tabaquismo, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo. Sin embargo, pese a los avances en información y campañas de salud, todavía vemos cómo el ritmo acelerado de la vida cotidiana nos empuja a descuidar hábitos fundamentales: una alimentación equilibrada, actividad física regular y chequeos médicos preventivos.

La realidad es clara: un cambio de conducta puede marcar la diferencia. Un paseo de 30 minutos diarios, el consumo responsable de sal, frutas y verduras en la mesa familiar, junto con la reducción del alcohol y la eliminación del cigarro, son medidas concretas y al alcance de todos. No se trata de grandes sacrificios, sino de pequeñas decisiones cotidianas que, sostenidas en el tiempo, pueden salvar vidas.

En este Mes del Corazón, hacemos un llamado a la comunidad maulina a tomar conciencia de que la prevención no es una tarea individual, sino colectiva. Las familias, las escuelas, los lugares de trabajo y los municipios tienen un rol clave en promover espacios saludables y accesibles para la actividad física y la buena alimentación.

El cuidado del corazón es, en definitiva, un compromiso con nuestra propia vida y con quienes nos rodean. Agosto nos recuerda que cada latido cuenta, y que está en nuestras manos protegerlo.