



Mes del Corazón: Un llamado a latidos más sanos

*Escribe: Juan Bernardo
Cifuentes, kinesiólogo,
docente de Kinesiología
UST Temuco.*

Cada agosto, el Mes del Corazón nos confronta con una verdad alarmante: las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en Chile.

No es solo un recordatorio, sino un grito urgente para actuar frente a un enemigo silencioso alimentado por el sedentarismo, dietas ricas en grasas y azúcares, alcohol y tabaquismo, que desencadenan hipertensión, diabetes y dislipidemia. Las universidades deben liderar esta batalla. Más allá de la investigación, deben ser faros de cambio, educando a futuros profesionales y comunidades en la prevención.

Programas de extensión y campañas pueden transformar vidas, promoviendo hábitos saludables desde la academia hacia la sociedad. La responsabilidad también es individual.

Treintaminutos de ejercicio, una dieta equilibrada y abandonar vicios pueden salvarnos.

Este Mes del Corazón, asumamos el desafío: cuidemos nuestro corazón para fortalecer el pulso de Chile.

La prevención es nuestra mejor arma; un corazón sano construye una nación vital.