

[ PROTEGE TU CORAZÓN ]

# Detección temprana y cuidados

## para una mejor salud cardiovascular

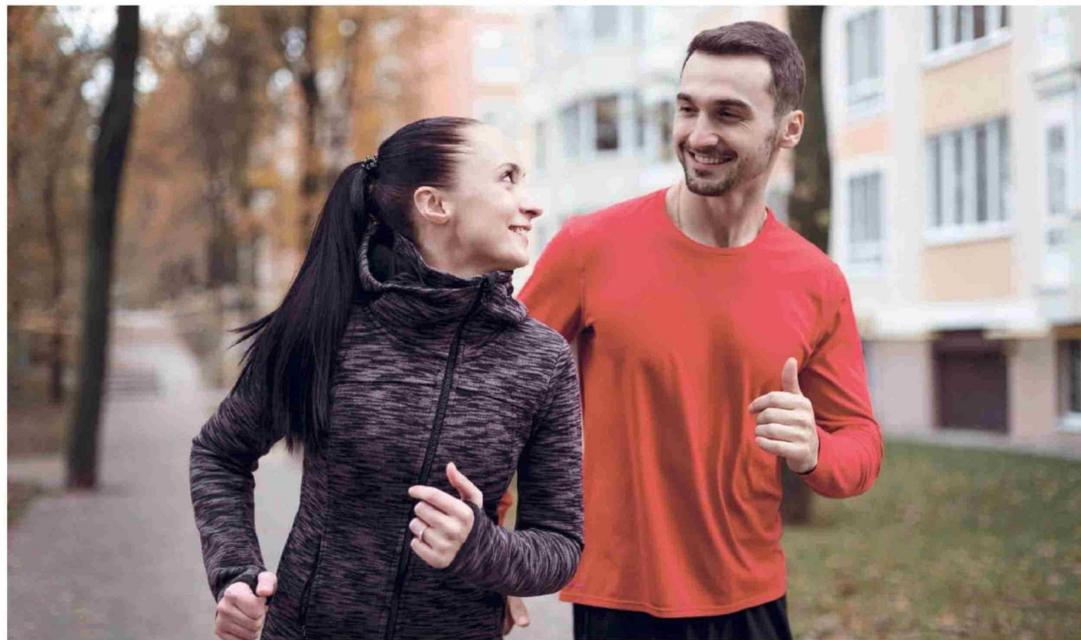
Las enfermedades cardiovasculares tienen una alta prevalencia en el país, siendo las más comunes la hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, la enfermedad coronaria del corazón y el accidente cerebrovascular. Si bien existen factores de riesgo no modificables, existen comportamientos y hábitos que se pueden cambiar para optimizar la salud y disminuir el riesgo de sufrir una de estas patologías.

Por: **Rodrigo M. Ancamil**

**Con los años, varias cosas se vuelven comunes: las canas, la necesidad de usar anteojos para leer, menos energía para actividades que antes eran "imprescindibles", y lamentablemente, los problemas del corazón.** Las enfermedades cardiovasculares como el infarto, los accidentes cerebrovasculares o la hipertensión se han vuelto parte del paisaje de la adultez, pero no por eso deberían normalizarse.

"En Chile, estas enfermedades son la principal causa de muerte, representando cerca del 28% de los fallecimientos anuales. En particular, se destaca el infarto y el ACV como las enfermedades más mortales dentro del grupo cardiovascular. La hipertensión arterial, que afecta aproximadamente al 27,6% de la población chilena y la diabetes, presente en un 12,3%, son importantes factores de riesgo que contribuyen a la prevalencia y gravedad de estas enfermedades", destaca el Dr. Cristián Amador, docente investigador de Tecnología Médica de la Universidad San Sebastián y tesorero de la Sociedad Chilena de Hipertensión.

Entre los factores que propician estas patologías existe un grupo que no es modificable, como la edad avanzada, el género (mayor



riesgo en hombres, aunque después de los 65 años se iguala) y los antecedentes genéticos. Pero también hay variables en las que sí tenemos capacidad de acción, como la hipertensión arterial, dislipidemias, diabetes mellitus, resistencia a la insulina, tabaquismo, sobrepeso-obesidad, sedentarismo, estrés psicológico, factores psicosociales como depresión, aislamiento y estrés (laboral o familiar), consumo nocivo de alcohol y dieta no saludable.

Para el cuidado de la salud cardiovascular, el académico de la Universidad San Sebastián recomienda:

**Realizar actividad física regular:** al menos 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico moderado, como caminar a paso ligero, o 75 minutos de actividad vigorosa, como correr, además de dos sesiones de fortalecimiento muscular por semana. Incluso

5 minutos de movimiento diario pueden aportar beneficios.

**Mantener una alimentación saludable:** optar por una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, legumbres y grasas saludables como aceite de oliva, frutos secos y pescados azules. Limitar el consumo de sal, azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados ayuda a controlar peso, presión arterial y colesterol.

**No fumar ni exponerse al humo de tabaco.**

**Controlar el peso corporal:** mantener un peso saludable.

**Gestionar el estrés:** practicar técnicas como meditación, respiración profunda o yoga reduce el estrés, que afecta la presión arterial y la salud del corazón.

**Dormir bien:** entre 7 y 9 horas diarias favorecen la salud cardiovascular.

**Realizar chequeos médicos periódicos:** controlar presión ar-

terial, colesterol y glucosa permite identificar riesgos tempranos y tomar medidas a tiempo.

Este último punto es fundamental, ya que muchas enfermedades del corazón avanzan en silencio, sin dar señales claras hasta que el daño es grave. Pero, ¿desde qué edad es necesario realizarse exámenes?

Aunque es común pensar que las enfermedades del corazón no serán un problema hasta después de los 40, el Dr. Amador desmitifica este error. "Hoy sabemos que los índices de sobrepeso y obesidad por malnutrición y sedentarismo en los niños y adolescentes son tremendos. Está demostrado que no sólo los factores de riesgo cardiovascular aparecen desde muy pequeños, sino que los hábitos de vida y la educación se establecen desde la infancia".

Los avances tecnológicos han sido esenciales para la detección precoz. Algunos de los más efectivos son la monitorización ambulatoria de la presión arterial, el electrocardiograma (ECG), el ecocardiograma y el test de esfuerzo. Estos análisis deben ser realizados por personal calificado para obtener registros fidedignos que permitan detectar los problemas a tiempo.

En cuanto a innovación, la medición de biomarcadores en sangre y el uso de inteligencia artificial

**"En el caso de jóvenes menores de 40 años existe una tendencia creciente de infartos y otros problemas cardíacos con factores de riesgo como obesidad, sedentarismo, tabaquismo o antecedentes familiares. Más aún, el excesivo consumo de bebidas energéticas con componentes que alteran el ritmo cardíaco son un actual foco de discusión frente a posibles causas de problemas cardiovasculares".**

**DR. CRISTIÁN AMADOR,**  
 DOCENTE INVESTIGADOR  
 DE TECNOLOGÍA MÉDICA  
 DE LA USS Y TESORERO DE  
 LA SOCIEDAD CHILENA DE  
 HIPERTENSIÓN.

han mejorado la precisión de los diagnósticos, al permitir analizar en conjunto datos complejos como electrocardiogramas e imágenes. Además, dispositivos digitales portátiles facilitan el monitoreo ambulatorio y la identificación temprana de ciertas arritmias en personas asintomáticas.

### GRUPOS DE RIESGO ANTE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Existen varios grupos que deben prestar especial atención a su salud cardiovascular. Entre ellos se encuentran las personas con antecedentes de infarto, angina, ACV o enfermedad arterial periférica; personas con diabetes, enfermedad renal crónica, hipertensión no controlada o dislipidemias como colesterol LDL elevado. También están en riesgo los fumadores activos, personas con obesidad (especialmente abdominal), sedentarismo, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular precoz y los adultos mayores.