

para prevenir enfermedades cardiovasculares, que siguen siendo una de las principales causas de muerte en Chile.

La salud del corazón es un reflejo de cómo tratamos nuestro cuerpo en general. Sólo con un enfoque integral y consciente podremos asegurarnos de que siga latiendo con fuerza y energía por muchos años más.

Factores como la hipertensión, el colesterol alto, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo pueden prevenirse con hábitos saludables. Una alimentación equilibrada, ejercicio regular, evitar el tabaco y el alcohol, controlar el estrés y realizar chequeos médicos periódicos. Cuidar el corazón no es sólo evitar enfermedades, sino vivir mejor.

*Francia Rivera Droguett,
Universidad Andrés Bello*

Mes del Corazón

● En el Mes del Corazón, es momento de reflexionar sobre cómo estamos cuidando uno de los órganos más vitales de nuestro cuerpo. El corazón trabaja sin descanso, pero muchas veces lo descuidamos hasta que aparece una señal de alerta. ¿Qué podemos hacer para protegerlo antes de que sea tarde?.

Existen recomendaciones clave