

Mes del Corazón

El inicio del Mes del Corazón es un buen momento para poner en el centro de la conversación un tema que muchas veces pasa desapercibido: la prevención de las enfermedades cardiovasculares. En Chile, más de 30 mil personas fallecen cada año por causas relacionadas con el corazón, lo que las convierte, junto al cáncer, en las principales responsables de muerte en el país, según datos de la Organización Mundial de la Salud.

Entre las enfermedades cardiovasculares más frecuentes en la población chilena destacan el infarto agudo al miocardio, la insuficiencia cardíaca y los accidentes cerebrovasculares, que afectan principalmente a personas adultas y mayores. Además, la hipertensión arterial y las arritmias son trastornos que pueden aparecer a cualquier edad y requieren atención oportuna para evitar complicaciones de largo plazo. Sin embargo, no hay que olvidar que los problemas cardíacos también pueden presentarse en la in-

fancia, como ocurre con las cardiopatías congénitas, que son malformaciones presentes desde el nacimiento y constituyen la principal causa de enfermedad cardíaca en infantes.

Frente a esta realidad, prevenir no es una opción, es una necesidad. Adoptar una actitud proactiva puede marcar la diferencia entre una vida saludable y la aparición de complicaciones graves. Para eso, es clave que las personas conozcan y controlen sus "números personales": glicemia, colesterol, presión arterial, peso e índice de masa corporal. Estos datos, más allá de ser cifras, son señales que el cuerpo entrega y que permiten actuar a tiempo.

Uno de los pilares para mantener el corazón en buen estado es la actividad física. Basta con 150 minutos semanales de ejercicio moderado para fortalecer el sistema cardiovascular, mejorar la circulación, reducir el estrés y mantener un peso adecuado. Además, moverse es también una oportunidad para compartir, socializar y sentirse me-

jor emocionalmente.

Junto a esto, no se puede ignorar el impacto de los factores de riesgo: hipertensión, diabetes, colesterol elevado y tabaquismo. Muchos de ellos se pueden controlar con una dieta equilibrada, ejercicio regular y tratamiento médico cuando corresponde. Optar por alimentos ricos en frutas, verduras, granos integrales y bajos en grasas saturadas, junto con reducir el consumo de sal y azúcar, puede tener un efecto positivo y directo en la salud del corazón.

Incorporar estos hábitos no solo previene enfermedades graves, sino que mejora sustancialmente la calidad de vida. El Mes del Corazón nos recuerda que la salud cardiovascular no se cuida solo con intervenciones médicas: comienza en lo cotidiano, en nuestras elecciones diarias. Hoy más que nunca, prevenir es vivir.

Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación de la Sochicar