LITORALPRESS

Fecha: 06-08-2025
Medio: El Austral de Osorno
Supl. : El Austral de Osorno
Tipo: Editorial
Título: **Editorial: Mes del Corazón**

Pág. : 8
Cm2: 181,8
VPE: $ 158.187

Tiraje: 4.500
Lectoría: 13.500
Favorabilidad: No Definida

E

Editorial

Mes del Corazón

En Chile, más de 30 mil personas fallecen cada año por afecciones cardiacas, siendo una de las principales causas de muerte.

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, tal como explica el médico Carlos Fernández, presidente de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular, 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 infancia, como ocurre con las cardiopatías congénitas, que constituyen la principal causa de enfermedad cardíaca en infantes.

Hoy más que nunca, prevenir es vivir.

Frente a esta realidad, prevenir no es una opción, es una necesidad. 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 mejor.

Incorporar estos hábitos no sólo 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.