

Agosto: Un Mes para Cuidar el Corazón

Cada agosto, el Mes del Corazón nos ofrece una oportunidad para reflexionar sobre la salud cardiovascular y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que afectan a millones de personas en todo el mundo. Estas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes, la dislipidemia, son una de las principales causas de mortalidad y morbilidad global. En Chile, su impacto es significativo, afectando tanto al sistema de salud como a la calidad de vida de la población.

Este mes está dedicado a la concienciación y educación sobre la prevención y manejo de las enfermedades cardiovasculares. La relevancia de esta celebración radica en la promoción de hábitos de vida saludables que pueden reducir el riesgo de desarrollar ECNT, y en la creación de espacios para discutir políticas públicas efectivas y estrategias comunitarias que mejoren la salud pública.

La prevención de las ECNT está estrechamente relacionada con factores de riesgo modificables. Estos factores son aquellos que podemos cambiar a través de decisiones conscientes y acciones cotidianas, y tienen un impacto significativo en nuestra salud.

Uno de estos factores tiene que ver con la alimentación. Una dieta equilibrada, ricas en frutas y verduras y baja en grasas saturadas y azúcares añadidos, puede marcar una gran diferencia en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Reducir el consumo de sal ayuda a disminuir la presión arterial, mientras que optar por grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos, contribuye a mantener niveles adecuados de colesterol.

La actividad física es otro factor crucial. Realizar al menos 3 veces de ejercicio moderado a la semana, como caminar, nadar o andar en bicicleta, no solo reduce el riesgo de enfermeda-

des cardíacas, sino que también ayuda a mantener un peso saludable y mejora el bienestar general.

El control del estrés también desempeña un papel importante. Este puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardíacas, por lo que es crucial encontrar formas efectivas de manejarlo. Técnicas como la meditación, el yoga y la terapia no solo ayudan a reducir el estrés, sino que también promueven una salud mental y física equilibrada.

Además de los esfuerzos individuales, es esencial que el estado y las instituciones de salud implementen políticas públicas efectivas que aborden los determinantes sociales de la salud. Programas de prevención, acceso a servicios de salud de calidad y la promoción de entornos saludables son componentes clave para reducir la incidencia de ECNT. La colaboración entre el sector público, privado y las organizaciones no gubernamentales es vital para crear un enfoque integral y sostenido en el tiempo.

El Mes del Corazón nos recuerda la importancia de cuidar nuestro corazón y adoptar un estilo de vida saludable. La prevención y el manejo adecuado de las enfermedades crónicas no transmisibles requieren un compromiso continuo tanto a nivel individual como colectivo. Al celebrar este mes, reforzamos nuestro compromiso con la salud cardiovascular y promovemos una cultura de bienestar que beneficia a toda la sociedad.



María Fernanda Ruíz Maldonado
Docente Carrera de Enfermería
Universidad Autónoma de Chile
Talca