

Recomendaciones para adoptar hábitos saludables en el mes del corazón

En agosto se conmemora, a nivel mundial, el mes del corazón, con el objetivo de fomentar e informar sobre hábitos saludables y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Esto se debe a que, de acuerdo con datos del MINSAL y la OMS, estas enfermedades son la principal causa de fallecimiento tanto en Chile como a nivel mundial. Pese a ello, el 80% de las enfermedades cardio y cerebrovasculares son evitables mediante la adopción de estilos de vida saludables. Los principales factores de riesgo modificables incluyen el sedentarismo, el consumo excesivo de sal y azúcar, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. Al optar por una alimentación equilibrada y mantener una vida activa, se pueden prevenir diversas condiciones que aumentan el riesgo cardiovascular, tales como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la dislipidemia y la diabetes mellitus. Durante este mes, se invita a la población a implementar cambios positivos en su día a día, comenzando por elegir alimentos saludables como frutas, verduras, frutos secos y semillas para sus snacks. Es recomendable incluir pescado y legumbres de manera regular en la dieta, beber suficiente agua y reducir el consumo de bebidas azucaradas. Se destaca la importancia de consumir alimentos cardioprotectores. Entre ellos se encuentran los pescados grasos, como el salmón y las sardinas, que son ricos en ácidos grasos omega-3; las frutas y verduras con alto contenido de fibra y antioxidantes, como los frutos rojos y el brócoli; nueces y semillas que aportan grasas saludables, fibra y proteínas; y la avena y cereales integrales, que pueden ayudar a reducir el colesterol.

