



CITA ES HOY DOMINGO 25 DE AGOSTO, EN LA ALAMEDA DE TALCA

# Corrida “Mes del Corazón” y su real importancia para la salud

**Especialista.** Hernaldo Veloz, cirujano cardiovascular, indicó: “El ejercicio es una de las estrategias sanitarias, que tiene mayor impacto en las enfermedades cardiovasculares”.

**TALCA.** “Lo del Colegio Médico (Colmed) Maule es una muy buena iniciativa, sobre todo en el Mes del Corazón, ya que agosto se define como una fecha importante en todas las campañas de promoción y prevención de las enfermedades cardiovasculares, que a nivel país representan una de las principales causas de muerte en la población chilena”. Con estas palabras el doctor Hernaldo Veloz, cirujano cardiovascular del Hospital Regional de Talca (HRT), se refirió a un órgano de vital importancia para el ser humano. Solo para tomar en cuenta, en la población en general se puede disminuir hasta en un 80% el riesgo de padecer alguna patología cardíaca, con desenlace fatal, solo con la prevención. “El ejercicio es una de las estrategias sanitarias, que tiene mayor impacto en las enfermedades cardiovasculares, igual que otras patologías que están directamente relacionados con el envejecimiento de la población, de ahí la importancia de promocionar actividades, como la que se va a desarrollar hoy domingo 25 de agosto, en la Alameda de Talca”, dijo.



Según el doctor Hernaldo Veloz, cirujano cardiovascular, actividades como la corrida por el Mes de Corazón, que se va a realizar entre el Colmed Maule y la Corporación de Deportes de la Municipalidad de Talca, son muy importantes para motivar a las personas a tener una vida mejor.

## PERFIL

Pero un punto importante según el experto, la pandemia dejó repercusiones en esta área que todavía se reflejan en la atención clínica y de cirugía. “Llevo trabajando desde el año 2017 en cirugía cardiovascular, y lamentablemente producto de la pandemia, hemos visto un cambio en el perfil de los pacientes. Lamentablemente a raíz de lo sucedido, nuestra población maulina no pudo tener un correcto control de sus patologías crónicas, tampoco tuvo

acceso a medidas de prevención”, indicó. Y agrega el profesional de la salud: “todo esto hizo que cambiaran los hábitos, apareció el exceso de sedentarismo, mal nutrición, falta de ejercicio, lo que ha hecho que nosotros veamos en el día a día a pacientes cada vez más jóvenes con enfermedades cardiovasculares complejas, que requieren intervención nuestra o de cardiología, algo que era raro hasta antes de la pandemia, estamos hablando de pacientes menores de 40 años”.

## VIDA SALUDABLE

Según el experto lo ideal es tener una actividad física regular, que considere un ejercicio de mediana intensidad por lo menos unos 150 minutos a la semana, y que se puede separar en varias sesiones. Lo otro, es ir alternando ejercicios aeróbicos de mediana intensidad, que puede ser repartido en sesiones de 75 minutos a la semana. “Además, una alimentación saludable, como: la reducción de alimentos procesados, principalmente los azúcares ácidos grasos saturados,

disminuir la ingesta de alcohol, todo eso con la finalidad de que disminuyan no solo las enfermedades cardiovasculares, sino que otras patologías que están relacionadas, incluso a la patología tumoral, que está asociada a peores resultados en pacientes que no tienen un estilo de vida saludable”, expresó el doctor Veloz. Por eso a juicio del médico, actividades como la corrida por el Mes de Corazón, que se va a realizar entre el Colmed Maule y la Corporación de Deportes de la Municipalidad de Talca, son muy importantes para motivar a las personas a tener una vida mejor. “Para nosotros es significativo que se desarrollen este tipo de eventos, fomentando a tener un estilo vida más sano, para así disminuir las cifras por patologías asociadas a este vital órgano”, recalzó.

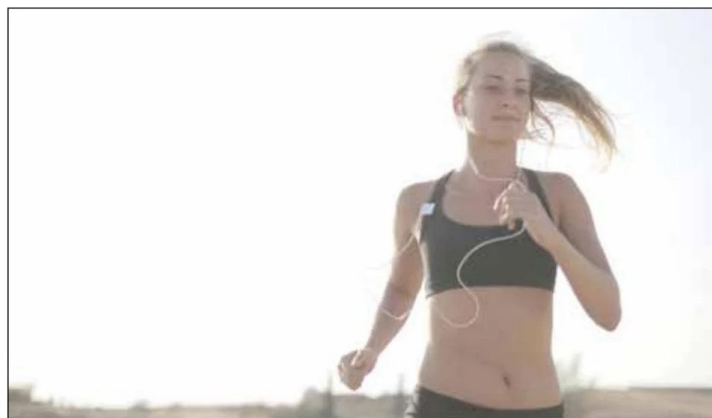
## DETALLES DE LA ACTIVIDAD

“Desde hace un tiempo se viene desarrollando el programa llamado, Alameda para Todos, se realiza el último domingo de cada mes, desde marzo a diciembre. Está impulsado por el alcalde Juan Carlos

Díaz, y busca la habilitación de espacios públicos para actividades deportivas y recreativas, para toda la familia”, indicó Erick Muñoz, director (s) de la Corporación Municipal de Deportes de la Municipalidad de Talca. Además, “en el marco del Mes del Corazón, en conjunto con el Colegio Médico vamos a desarrollar una corrida recreativa y familiar, el domingo 25 de agosto (hoy) desde las 9:00 horas, nos juntaremos en Alameda con 1 Poniente. La invitación está abierta a participar con toda la familia, vamos a tener muchas actividades deportivas, recreativas y más”. De igual forma, la presidenta del Colegio Médico del Maule, Carolina Rodríguez, también se refirió a la actividad por la que han trabajado en conjunto con el municipio. “Para nosotros es muy importante tener una apertura hacia la comunidad, estamos trabajando en ello desde hace un tiempo, y este esfuerzo mancomunado es muy significativo para nosotros, sobre todo porque tiene que ver con el bienestar de las personas. Así que ¡los esperamos!”, cerró.



A juicio del experto, se puede disminuir hasta en un 80%, el riesgo de padecer alguna patología cardíaca, con desenlace fatal, solo con la prevención.



El ejercicio es una de las estrategias sanitarias, que tiene mayor impacto en las enfermedades cardiovasculares, igual que otras patologías que están directamente relacionados con el envejecimiento de la población.