



# Mes del corazón: Mirada preventiva para salvar vidas

En el marco de la celebración del Mes del Corazón destacamos la importancia de adoptar conductas saludables que preven- gan las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en Chile y en el mundo, según el Ministerio de Salud (Min- sal) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Cada 20 minutos, una persona fallece en el país por enfermedades del sistema circulatorio, y el 28% de las muertes en Chile son cau- sadas por enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares, que in- cluyen problemas como la hipertensión, el infarto de miocardio y el accidente cerebro- vascular, representan un serio desafío para la salud pública. Sin embargo, estas patolo- gías pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardíacas? Con alimentación saludable: incluye el consumo de alimen- tos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas salu- dables. Se reco- mienda limitar la ingesta de sal, azúcares y grasas saturadas. Rea- lizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana o 75 mi- nutos de activi- dad física intensa (cualquier perso- na está apta para realizar algún tipo de ejercicio

físico, pero es vital que, al decidir imple- mentar un plan de trabajo, lo haga asesora- do por un profesional, quien es el encargado de llevar un control y seguimiento adecuado para un óptimo resultado). Mantener un peso saludable. Medir regularmente el índi- ce de masa corporal (IMC) y la circunferen- cia de la cintura puede ayudar. Fumar es un factor de riesgo importante ya que el con- sumo del cigarrillo está asociado a cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades pul- monares y otros problemas de salud graves. Controlar otras condiciones médicas. Es



**PATRICIA DONOSO ELICES**

Directora de Aseguramiento de la Calidad  
 Facultad de Enfermería  
 UNAB Sede Viña del Mar

**Las enfermedades car- diovasculares, que inclu- yen problemas como la hipertensión, el infarto de miocardio y el acci- dente cerebrovascular, representan un serio de- safío para la salud públi- ca.**

fundamental controlar condiciones como la hipertensión, la diabetes o el colesterol alto con la ayuda de un médico. Se sugiere mante- ner una buena hidratación una hora antes de iniciar la actividad de entrenamiento y/o re- habilitación. Asimismo, controlar sistemática- mente la prescripción y carga del ejercicio, ya

que está comproba- do que no siempre aumentar la carga es beneficioso. Evite consumir frituras y alimentos con mu- cha grasa como ce- cinas, embutidos o mayonesa. Favorez- ca comer pescado asado o a la plan- cha dos veces por semana. Consumir productos lácteos como leche, yogurt o queso descrema- do. En cuanto a una buena hidratación, se recomienda to-

mar alrededor de 2 litros de agua diarios, lo que equivale a entre 6 a 8 vasos de agua. Con- sumir sal en exceso puede producir hiperten- sión, por lo que se indica un consumo menor a 2 gramos de sodio al día. Tener en cuenta que los alimentos procesados, aún siendo de sabor dulce, pueden contener aditivos con sodio. Es recomendable leer el etiquetado y comparar para descubrir qué alimentos tienen menos grasa y azúcar, darse un tiempo siempre a la hora de elegir. Este simple ejercicio evitará perjuicios posteriores. Cuidar el corazón con una mirada preventiva puede salvar vidas.