

**JUAN CIFUENTES MARÍN**

*Kinesiólogo UST Sede Temuco. Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Mención en Rehabilitación y Entrenamiento Deportivo.*

## **AGOSTO MES DEL CORAZÓN: Un desafío colectivo contra las enfermedades cardiovasculares**

**A**gosto, el mes del corazón, nos invita a reflexionar sobre una realidad que nos afecta a todos: las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de muerte en Chile. El sedentarismo, la mala alimentación y otros factores de riesgo han convertido esta problemática en un desafío de salud pública.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECV son responsables de una gran proporción de muertes a nivel mundial. En Chile, la situación no es diferente. A pesar de los esfuerzos realizados, aún existe un alto porcentaje de la población que no cuenta con hábitos de vida saludables.

Las consecuencias de estas enfermedades van más allá de la salud individual. Tienen un impacto significativo en la economía y en la calidad de vida de las personas y sus familias. Los costos asociados a la atención médica, la pérdida de productividad y la discapacidad son elevados, afectando a la sociedad en su conjunto.

Sin embargo, no todo es negativo. En los últimos años, se han implementado diversas iniciativas para promover la prevención y el control de las ECV en Chile. Campañas de concientización, programas de ejercicio físico, y la implementación de políticas públicas enfocadas en la alimentación saludable son algunas de las acciones que se han llevado a cabo.

Aunque los resultados aún no son los esperados, se han observado avances importantes. Estudios recientes muestran una mayor conciencia de la población sobre los riesgos de las ECV y un aumento en la práctica de actividad física moderada. Sin embargo, es necesario intensificar los esfuerzos y mantener un enfoque sostenido en la prevención.

En este Mes del Corazón, hacemos un llamado a la población a tomar el control de su salud. Adoptar hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico regularmente y controlar los factores de riesgo como la hipertensión y el colesterol, son claves para prevenir ECV.

Asimismo, instamos a las autoridades a continuar fortaleciendo las políticas públicas en esta materia y a la sociedad civil a sumarse a esta cruzada por un corazón más sano. **T21**