

**E**

Editorial

## Enfermedades cardiovasculares

La mayoría de estos males se atribuyen a factores de riesgo que podrían ser modificados con cambios de los estilos de vida.

**L**as enfermedades cardiovasculares son la causa de casi un tercio de las defunciones en nuestro país. Cada año en el mundo fallecen poco más de 17 millones de personas debido a enfermedades cerebro o cardiovasculares, lo que habla de la importancia que tiene la atención oportuna de las causas de estos males.

El principal riesgo de la enfermedad cardiovascular es que usualmente no presenta síntomas y que los hábitos cada vez más sedentarios de las personas, así como la mala alimentación y estimulantes adquieren relevancia en las causas de esas patologías. Las enfermedades al corazón y al sistema circulatorio se han convertido en trastornos silenciosos pero claramente

mortales.

**Se estima que en Chile mueren 45 personas al día por enfermedades del sistema circulatorio.**

Más de 70% de los casos de ECVs son atribuibles a factores de riesgo modificables: Entre los factores de riesgo incluidos en este estudio están el tabaquismo, consumo de alcohol, calidad de la dieta, actividad física, excreción urinaria de

sodio, hipertensión, diabetes, colesterol no-HDL, obesidad abdominal, nivel educacional, depresión, fuerza de presión y la contaminación, entre otros.

Es necesario crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, sus causas, efectos y prevención.

Los médicos destacan tres aspectos fundamentales para cuidar este órgano: una alimentación sana, realizar actividad física adecuada y llevar una vida que controle el estrés y la presión arterial. Cada uno de estos puntos plantea desafíos en términos de salud y en políticas que ayuden a promover la vida sana.

El Estado aprobó hace unos años la legislación de control y rotulación de alimentos, poniendo especial atención en el sodio y la venta de alimentos saludables en los colegios. Pero también en el hogar, los padres tienen una gran labor por cumplir y si allí no mejoran las conductas alimenticias, los avances serán escasos.