



Editorial

Prevención de las patologías cardíacas

En el mundo, cada año fallecen poco más de 17 millones de personas debido a enfermedades cerebrovasculares o cardiovasculares, lo que habla de la importancia que tiene la atención oportuna de las causas de estas patologías.

La Organización Mundial de la Salud dice que el 80% de estas patologías son evitables si se siguen conductas de vida saludables. No obstante, se han convertido en una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y Chile no está exento de esta realidad, ya que son la causa de casi un tercio de las defunciones en nuestro país.

Los principales factores de riesgo tienen que ver con estilos de vida y prácticas poco saludables, considerando que los estudios indican que en Chile el 86,7% de la población es sedentaria y no sólo mantiene una actitud reacia a los ejercicios, sino que es consumidora de comida chatarra; el 30,8% tiene sobrepeso, el 33,3% es fumadora, mientras que el 36% tiene hipertensión y el 12,3% padece diabetes.

Por eso, el 29 de septiembre fue declarado como Día Mundial del Corazón, y la Organización Mundial de la Salud ha llamado a los gobiernos y a las instituciones a promover la salud cardiovascular y a tomar acciones para reducir la mortalidad prematura por esa causa. El organismo reconoce que los largos períodos de cuarentena por covid impidieron la actividad física y fue evidente que las personas subieron de peso en esos tres años de emergencia sanitaria.

El principal riesgo de esas patologías es que no presentan síntomas y que los hábitos cada vez más sedentarios de las personas, así como la mala alimentación y los estimulantes adquieren relevancia en las causas. Las enfermedades al corazón y al sistema circulatorio se han convertido en trastornos silenciosos y hasta mortales. Durante la pandemia los sistemas de salud tuvieron que preocuparse con prioridad de los contagios de coronavirus y sus consecuencias, y quedaron en segundo plano patologías como cáncer, enfer-

medades digestivas y neurológicas, entre otras.

Se estima que en Chile mueren 45 personas al día por estas causas, y la Región del Biobío tiene tasas de mortalidad sobre el promedio nacional. Según cifras del Ministerio de Salud, en nuestro país estas enfermedades son la primera causa de muerte en hombres mayores de 35 años y en mujeres mayores de 50 años. A eso, se agrega que el 60% de los chilenos presenta entre dos a cuatro factores de riesgo, como hipertensión, sobrepeso, colesterol y glicemia sobre los valores normales.

El consumo de tabaco, la presencia de estrés crónico, ingesta excesiva de alcohol y de sal, el colesterol elevado, sedentarismo, presencia de hipertensión arterial, obesidad y diabetes, son las principales causas de los problemas coronarios.

Todos ellos están directamente ligados a un estilo de vida y conductas poco saludables. En los últimos años resulta preocupante que en nuestra zona han aumentado los problemas cardiovasculares en personas entre 20 y 45 años de edad. La incidencia de estas patologías en adultos jóvenes se ha incrementado de forma rápida, si se consideran las cifras de coronariografías, angioplastias y cirugías cardíacas rea-

lizadas a pacientes de esas edades en el Hospital Clínico Regional.

Los médicos destacan tres aspectos que son fundamentales para cuidar el corazón: una alimentación sana, realizar actividad física adecuada y llevar una vida que controle especialmente el estrés y la presión que tiene cada día, lo que ha sido difícil debido a que se lleva una vida agitada. 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.

Es preocupante que han aumentado en la Región las patologías cardiovasculares en personas entre 20 y 45 años. La incidencia de estas enfermedades en adultos jóvenes se ha incrementado de forma rápida.