

**COLUMNA**

**Gabriel Alfonso Rojas**  
Investigador y académico de Kinesiología  
Universidad Andrés Bello, Concepción

**Kinesiología y enfermedades cardiovasculares**

Las enfermedades cardiovasculares son un grave problema de salud pública a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 17,9 millones de personas mueren anualmente a causa de enfermedades cardiovasculares, representando el 32% de todas las defunciones. En nuestro país, las enfermedades del sistema circulatorio causaron 29.778 fallecimientos en 2023, siendo la primera causa de muerte con un 27% del total, según datos del DEIS.

Aquellas más prevalentes dentro de este grupo son el infarto agudo al miocardio y el accidente cerebrovascular. Esta alta prevalencia está relacionada con factores de riesgo como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad y sedentarismo. Se estima que el 70% de las enfermedades cardiovasculares son atribuibles a factores de riesgo modificables, lo que subraya la importancia de intervenciones específicas y estructuradas para su manejo.

Hoy en día, el manejo farmacológico de factores de riesgo como hipertensión arterial (27,3%), diabetes (12,3%), colesterol elevado (27,8%) y síndrome metabólico es la principal intervención. A pesar de esta estandarización, los cambios en los estilos de vida siguen siendo una estrategia clave en la prevención y manejo de estos fac-

tores. En Chile, el sedentarismo alcanza el 86,7%, sumado a una dieta desbalanceada, lo que genera altos niveles de sobrepeso y obesidad, afectando incluso a la población infantil, con un 30% de obesidad en niños, la cifra más alta en Latinoamérica.

Ante estos datos, surgen preguntas: ¿Estamos haciendo lo suficiente respecto a las enfermedades cardiovasculares? ¿Cómo podemos prevenir estas condiciones? Los profesionales de la salud, y en particular los kinesiólogos, tienen un rol fundamental en la planificación y ejecución de acciones preventivas. Los kinesiólogos, como expertos en movimiento humano, pueden desarrollar programas de ejercicio físico individualizado que impacten en la función muscular, capacidad cardiorrespiratoria y sistema circulatorio.

Es esencial implementar intervenciones desde etapas escolares que fortalezcan las capacidades físicas, creando un "escudo" contra las enfermedades cardiovasculares. Los hábitos adquiridos en la infancia tienden a perdurar en la adultez. Las capacidades físicas mejoran hasta aproximadamente los 40 años, luego disminuyen naturalmente; por lo tanto, un desarrollo físico temprano puede retrasar el declive fisiológico, contribuyendo a un envejecimiento con menor incidencia de patologías.