

## Mes del corazón: Mirada preventiva para salvar vidas



*Patricia Donoso Elices,  
directora de Aseguramiento  
de la Calidad de la Facultad  
de Enfermería, UNAB Sede  
Viña del Mar.*

En el marco de la celebración del Mes del Corazón destacamos la importancia de adoptar conductas saludables que prevengan las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en Chile y en el mundo, según el Ministerio de Salud (MINSAL) 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 causadas por enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares, que incluyen problemas como la hipertensión, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular, representan un serio desafío para la salud pública. Sin embargo, estas patologías pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardíacas? Con alimentación saludable: incluye el consumo de alimentos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Se recomienda limitar la ingesta de sal, azúcares y grasas saturadas. Realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad física intensa (cualquier persona está apta para realizar algún tipo de ejercicio físico, pero es vital que, al decidir implementar un plan de trabajo, lo haga asesorado 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 índice de masa corporal (IMC) y la

circunferencia de la cintura puede ayudar. Fumar es un factor de riesgo importante ya que el consumo del cigarrillo está asociado a cáncer, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares y otros problemas de salud graves.

Controlar otras condiciones médicas. Es fundamental controlar condiciones como la hipertensión, la diabetes o el colesterol alto con la ayuda de un médico. Se sugiere mantener una buena hidratación una hora antes de iniciar la actividad de entrenamiento y/o rehabilitación. Asimismo, controlar sistemáticamente la prescripción y carga del ejercicio, ya que está comprobado que no siempre aumentar la carga es beneficioso. Evite consumir frituras y alimentos con mucha grasa como cecinas, embutidos o mayonesa. Favorezca comer pescado asado o a la plancha dos veces por semana. Consumir productos lácteos como leche, yogurt o queso descremado. En cuanto a una buena hidratación, se recomienda tomar alrededor de 2 litros de agua diarios, lo que equivale a entre 6 a 8 vasos de agua. Consumir sal en exceso puede producir hipertensión, por lo que se indica un consumo menor a 2 gramos de sodio al día. Tener en cuenta que los alimentos procesados, aun 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.