

## E

### Editorial

# Las enfermedades cardiovasculares

**Agosto ha sido declarado como el Mes del Corazón, con el fin de que las personas se preocupen de su cuidado, pero ¿espo realmente ocurre?**

**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.

Por eso, agosto ha sido declarado como el Mes del Corazón, con el fin de que las personas se preocupen de su cuidado y de la prevención de las enfermedades asociadas a ese importante órgano.

El principal riesgo de la enfermedad cardiovascular es que usualmente no presenta síntomas y que

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

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. 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.