

Afecciones cardíacas

Las enfermedades al corazón y al sistema circulatorio se han convertido en trastornos silenciosos, pero claramente mortales.

Las 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 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 mortales. Sólo en el caso de la hipertensión, uno de los principales factores de riesgo se presenta como uno de los desafíos de salud pública importante del país.

Se estima que en Chile mueren 45 personas al día por enfermedades del sistema circulatorio, y el 28% de las muertes en el país 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 enfermedades pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida y la adopción de hábitos saludables. El consumo de tabaco, estrés crónico, ingesta excesiva de alcohol y sal, colesterol elevado, sedentarismo (sobre todo durante la pandemia), presencia de hipertensión arterial, obesidad y diabetes, son las principales causas de los problemas coronarios. De ahí que los cardiólogos indican que ven pacientes cada vez más jóvenes con enfermedades coronarias.

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.