



Columna



Kigo. Sergio Martínez Huenchullán
Profesor Asociado Kinesiología USS Valdivia.

Cuando hay que dar el corazón por el corazón

Usualmente los momentos más significativos de la vida están asociados, en su testimonio, al corazón. Por ejemplo, es común escuchar decir “de corazón te digo que...” o “puse todo mi corazón en esto...”, con lo cual se da a entender que lo mencionado o realizado se ejecutó con las mejores intenciones y esfuerzos.

Sin embargo, cuando analizamos lo que nosotros hacemos “de corazón” por nuestro corazón, es probable que muchos de nosotros estemos al debe. Como contexto, la Organización Panamericana de Salud destaca que en Chile mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa, lo cual, traducido a números, corresponde a cerca de 30 mil defunciones cada año. Esto, sumado a que en nuestro país las tasas de sobrepeso y obesidad son una de las más elevadas a nivel mundial (3 de cada 4 chilenos presenta algún tipo de malnutrición por exceso), y que 8 de cada 10 adultos no cumple con los requerimientos mínimos de actividad física semanal, nos pone en una situación de deuda con la salud de nuestros corazones.

Sabemos que las medidas que se están tomando a nivel de salud pública han derivado en un mayor control de las enfermedades cardiovasculares crónicas no transmisibles (p.ej: hipertensión arterial), como por ejemplo, la inclusión de algunas de estas patologías al pro-

grama GES (Garantías Explícitas de Salud). Si bien estas estrategias tienen efectos positivos, nuestro enfoque debiera estar en la prevención, en el evitar llegar a la utilización de estos programas.

Por tanto, preguntas como: ¿qué hacer? o ¿cómo cuidar a nuestro corazón? son muy pertinentes. Concretamente, las respuestas a estas interrogantes son sencillas, mas su implementación es compleja, especialmente en las etapas iniciales de su implementación: consumir una dieta balanceada y realizar actividad física/ejercicio regularmente. Como kinesiólogo, me permito profundizar en términos de la actividad física/ejercicio. En dicho contexto, pequeños cambios pueden tener un gran impacto si somos constantes, como, por ejemplo: preferir caminar en vez que recorrer en automóvil distancias cortas, usar las escaleras en vez del ascensor, levantarnos de la silla por un par de minutos por cada hora que permanecemos sentados trabajando, jugar activamente con nuestros hijos(as), y un largo etcétera. Lo importante de todas estas acciones es la constancia, por tanto, el desafío no es encontrar la “motivación” para implementarlas, sino que la “disciplina”.

De ahí el título de esta columna, necesitamos colocar “el corazón” a disposición de la salud de nuestro corazón para así contar con él y ponerlo a disposición de las personas y situaciones que nos inspiran.

H Humor

03

Por Aethos

N Archivo