

## Prevenir para no lamentar

Ir al médico con tiempo, sin estar enfermo, solo a chequearnos, debería ser una tónica. Pero no, lo dejamos para última hora, cuando el dolor ya no se aguanta.

La importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares no puede ser subestimada. De acuerdo a cifras de la OMS, en Chile, cada año más de 30 mil personas fallecen por enfermedades cardiovasculares, siendo estas, junto con el cáncer, las principales causas de muerte en el país.

Por eso, adoptar un enfoque proactivo en la salud cardiovascular puede marcar la diferencia entre una vida sana y la aparición de complicaciones graves. Por ejemplo, adoptar cambios en el estilo de vida de las personas es fundamental para potenciar la prevención.

Una de las bases para un corazón sano, es la actividad física regular. Se recomienda realizar un total de 150 minutos de ejercicio moderado a la semana. Este hábito no solo fortalece el corazón, sino que también mejora la circulación, reduce el estrés y ayuda a man-

tener un peso saludable. Además, mantenerse activo puede ser una excelente forma de socializar y disfrutar el tiempo libre, añadiendo un componente emocional positivo a la rutina de ejercicio.

Igualmente, clave es el control de los factores de riesgo, como la hipertensión, la diabetes, el colesterol alto y el tabaquismo, que pueden ser gestionados con una buena dieta, actividad física regular y, si es necesario, medicación.

Una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, granos enteros y baja en grasas saturadas, es fundamental para mantener el corazón en óptimas condiciones. Y reducir el consumo de sal y azúcar puede tener un impacto significativo en la salud cardiovascular.

La implementación de tales acciones no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce drásticamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Vemos a gente joven sufrir con temas cardiacos, entonces el lema de hoy será prevenir para no lamentar.