

► Las enfermedades cardíacas en Chile continúan siendo una de las mayores amenazas para la salud pública, cobrando un 23% del total de muertes registradas en 2022.

Según un especialista de Clínica Mayo

Cómo mejorar la salud cardíaca si hay antecedentes familiares

¿Qué hacer cuando ya se tienen antecedentes de problemas al corazón? ¿Es posible prevenir enfermedades teniendo la genética en contra?

Cristina Pérez

Las enfermedades cardíacas en Chile continúan siendo una de las mayores amenazas para la salud pública, cobrando un 23% del total de muertes registradas en 2022, según el Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS). En Chile, la incidencia afecta tanto a hombres (53%) como a mujeres (47%), lo que pone de manifiesto la necesidad de una mayor concientización y cambios en el estilo de vida.

El Dr. Stephen Kopecky, cardiólogo de la Clínica Mayo, ha dedicado su carrera a investigar cómo los factores genéticos y los hábitos diarios inciden en el desarrollo de enfermedades cardíacas.

Según explica, aunque la genética puede influir hasta en un 30% del riesgo, son las elecciones diarias las que desempeñan un papel clave en la prevención.

Desde su posición en la Clínica Mayo, Kopecky lidera iniciativas que integran investigación, educación y atención médica per-

sonalizada para pacientes con alto riesgo cardiovascular. Bajo su perspectiva, incluso aquellos con antecedentes familiares pueden beneficiarse de hábitos saludables, destacando cómo el entorno y el estilo de vida pueden "apagar" los genes asociados a enfermedades.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte a nivel mundial, y su incidencia no disminuye para quienes tienen antecedentes familiares. Sin embargo, el Dr. Kopecky, subraya que el estilo de vida juega un papel crucial en la prevención. "Si tienes un mal estilo de vida, tu riesgo de un ataque cardíaco o derrame cerebral puede aumentar hasta en un 400%, en comparación con un 40 o 50% derivado de la genética", explica.

Además, destaca la relevancia de la epigenética: la capacidad de activar genes saludables y desactivar los dañinos a través de elecciones diarias.

Para quienes poseen predisposición genética, adoptar hábitos saludables es más que

una recomendación: es una necesidad urgente. El Dr. Kopecky menciona que aunque la genética no se puede cambiar, un buen estilo de vida puede reducir hasta en un 80% el riesgo de eventos cardíacos graves, incluso en personas con colesterol alto hereditario. "Los resultados no siempre se verán en los análisis de sangre, pero el beneficio estará en la reducción del riesgo de infartos", agrega.

Otro factor relevante es el género. Las mujeres tienden a desarrollar enfermedades cardíacas diez años más tarde que los hombres, lo que Kopecky atribuye a diferencias hormonales.

Mientras los niveles de estrógeno disminuyen abruptamente en la menopausia, los niveles de testosterona en los hombres descienden gradualmente a partir de los 30 años. Además, ciertas condiciones específicas como el síndrome del corazón roto afectan predominantemente a las mujeres, con un 90% de los casos registrados en ellas, generalmente asociados a eventos de alto es-

trés emocional.

Los signos tempranos de problemas cardíacos varían y dependen de tres áreas principales: las arterias, la parte eléctrica del corazón y el músculo cardíaco. El estrechamiento de las arterias suele manifestarse como opresión o pesadez en el pecho durante el esfuerzo, que mejora al descansar. Este síntoma es más común en personas jóvenes y requiere atención si se agrava con la actividad física. Por su parte, los latidos irregulares pueden presentarse como palpitaciones, mareos o desmayos breves, indicando que el cerebro no recibe suficiente sangre.

Los problemas musculares del corazón, por otro lado, se evidencian cuando el órgano no bombea correctamente, provocando dificultad para respirar al hacer ejercicio o al acostarse. "Las personas que antes eran activas y ahora sienten que no pueden realizar las mismas actividades debido a la fal-

SIGUE ►►

SIGUE ►►

ta de aire deben buscar una evaluación médica", explica Kopecky.

El cardiólogo también destaca la importancia de no ignorar las señales del cuerpo. Un estilo de vida sedentario, sumado a dietas altas en sodio y alimentos ultraprocesados, está agravando los factores de riesgo en América Latina. "Estamos replicando patrones poco saludables de América del Norte, y eso es preocupante", advierte.

Por último, Kopecky recalca que pequeños cambios pueden generar grandes resultados. Una alimentación balanceada, actividad física regular, evitar el tabaco y priorizar el sueño son pilares fundamentales para cualquier persona, especialmente aquellas con antecedentes familiares. "Incluso si tienes factores genéticos en tu contra, cada elección saludable es una inversión en tu futuro", advierte.

Principal causa de muerte en Latinoamérica y Chile

El estilo de vida, más que los factores genéticos, es el gran responsable del aumento de enfermedades cardíacas en América Latina, según el Dr. Kopecky.

Aunque reconoce que en ciertas regiones como el sur de Asia existen predisposiciones genéticas específicas, no ha identificado un marcador particular para Chile o Sudamérica. "Lo que está ocurriendo es similar a lo que vemos en Estados Unidos: menos actividad física, aumento de peso y una dieta dominada por alimentos ultraprocesados", explica.

En Chile y otros países de la región, el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados es una preocupación creciente. Según Kopecky, el estadounidense promedio consume entre ocho y diez raciones de estos alimentos por día, y algo similar ocurre entre los jóvenes sudamericanos. "Idealmente, deberíamos limitar el consumo a tres raciones por semana, pero es demasiado fácil acceder a estos productos", señala. Este cambio en los hábitos alimenticios está impulsando el riesgo de enfermedades cardíacas a niveles alarmantes.

Las zonas rurales, que solían ser espacios más saludables debido a la actividad física, ahora enfrentan desafíos similares o peores que las zonas urbanas. "La automatización ha reducido el esfuerzo físico en tareas diarias como el cultivo o el transporte. Antes se caminaba o se realizaba trabajo manual, pero hoy se depende de maquinaria", explica Kopecky. Esta transición ha contribuido al aumento acelerado de ataques cardíacos en áreas rurales, incluso superando las tasas de las grandes ciudades.

Otro problema en las zonas rurales es la dependencia de alimentos ultraprocesados debido a su bajo costo y facilidad de almacenamiento. La falta de acceso a productos frescos y saludables, combinada con limitaciones económicas, crea un círculo vicioso que dificulta la adopción de un estilo de vida más saludable. "Estos alimentos

son accesibles y prácticos, pero son una trampa silenciosa que aumenta el riesgo cardiovascular", advierte el especialista.

Para revertir esta tendencia, es esencial educar a la población y generar políticas públicas que faciliten el acceso a opciones saludables. Kopecky enfatiza la necesidad de programas comunitarios, subsidios para alimentos frescos y campañas de concientización. "No se trata solo de voluntad individual; el entorno debe apoyar y promover decisiones saludables para que las personas puedan realmente proteger su corazón", añade.

Otros factores a tener en cuenta

El sueño y la gestión del estrés son pilares esenciales para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, especialmente en países como Chile, donde el trabajo y los largos desplazamientos afectan la calidad del descanso. +

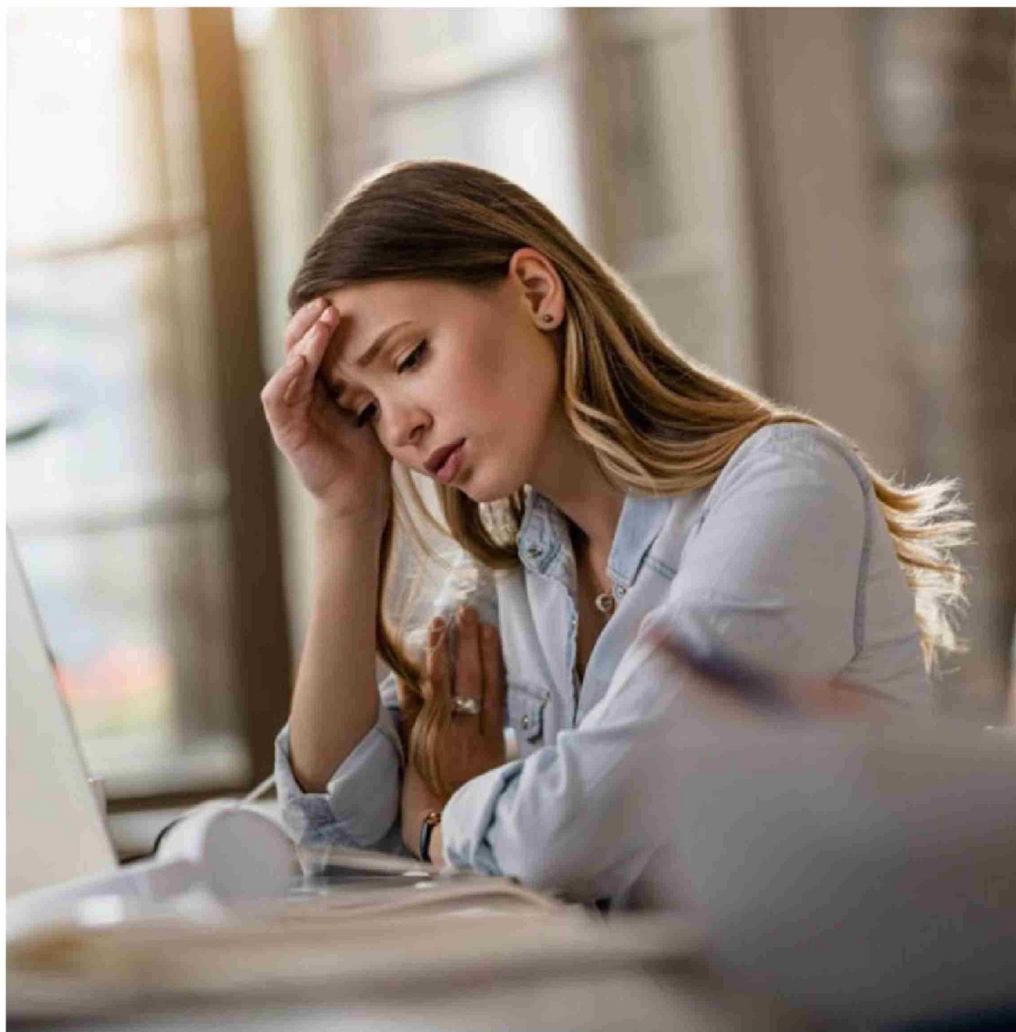
El Dr. Kopecky recomienda tomarse pau-

sas diarias de pocos minutos para desconectarse y mitigar el estrés. "Este es un nuevo trabajo a tiempo parcial que todos tenemos. Meditar o relajarse durante dos o tres minutos varias veces al día puede ayudar a restablecer los niveles de estrés y mejorar el sueño", explica. Visualizar un "lugar feliz" o dedicarse a actividades relajantes es parte de esta rutina.

La exposición al humo de segunda mano sigue siendo un problema subestimado, incluso en personas que no fuman. Un estudio realizado por la Clínica Mayo, tras la prohibición de fumar en su ciudad, reveló una disminución significativa en las tasas de ataque cardíaco, especialmente entre los no fumadores. "Incluso pequeñas cantidades de humo pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas", advierte Kopecky, subrayando que los cigarrillos, aunque no se inhalen directamente, exponen a los consumidores a miles de productos químicos dañinos.

La lipoproteína A, una sustancia menos conocida pero importante en el riesgo cardiovascular, también merece atención. Esta lipoproteína, que está relacionada con la acumulación de placa en las arterias, puede ser un factor de riesgo en personas con antecedentes familiares. Hoy en día, se están desarrollando tratamientos experimentales para reducir sus niveles, pero Kopecky enfatiza que un estilo de vida saludable sigue siendo la mejor defensa. "Los hábitos son lo que gobierna casi todo lo que hacemos", señala.

Pequeños cambios diarios pueden tener un gran impacto en la salud del corazón. El cardiólogo recomienda reemplazar progresivamente alimentos procesados por opciones más saludables. "Algo tan sencillo como cambiar una salchicha por porotos negros puede reducir la tasa de ataque cardíaco con el tiempo. Nada de lo que hagas para mejorar tu salud es demasiado pequeño ni demasiado tarde", concluye. ●



► Para quienes poseen predisposición genética, adoptar hábitos saludables es una necesidad urgente.