

## Cuidado cardiovascular en el Mes del Corazón

Cada agosto se conmemora el Mes del Corazón, un periodo en el que la salud cardiovascular se convierte en el foco de atención nacional. La idea es crear conciencia sobre la importancia de cuidar el corazón, fomentar hábitos saludables y reducir el impacto de las enfermedades cardiovasculares, que hoy constituyen una de las principales causas de muerte en el país.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en Chile. Según datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS) del Ministerio de Salud, cerca de 30 mil personas mueren cada año por afecciones cardíacas, como el infarto agudo al miocardio y los accidentes cerebrovasculares. Estas cifras no solo reflejan un problema de salud pública, sino que también ponen en evidencia la urgente necesidad de fortalecer la prevención y el cuidado del corazón a nivel país.

Uno de los principales factores de riesgo es la hipertensión arterial, condición que afecta a más de un tercio de la población adulta en Chile. La hipertensión, junto con otros factores como el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo y el estrés, forman un cóctel peligroso que puede desencadenar graves complicaciones cardíacas. A pesar de los avances en el diagnóstico y tratamiento de estas afecciones, la prevención sigue siendo la herramienta más eficaz para combatirlas.

El sedentarismo, en particular, se ha convertido en un problema creciente en la sociedad moderna, exacerbado por el aumento del tiempo que pasamos frente a pantallas y la reducción de la actividad física en la vida cotidiana. Estudios recientes han demostrado que incluso pequeñas cantidades de

actividad física regular, como caminar 30 minutos al día, pueden reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, la adopción de estos hábitos saludables es un desafío que requiere no solo conciencia individual, sino también un esfuerzo coordinado entre autoridades de salud, educadores y comunidades.

Además, la dieta juega un papel fundamental en la salud cardiovascular. Una alimentación rica en frutas, verduras, granos enteros, y baja en grasas saturadas y azúcares, es esencial para mantener el corazón sano. No obstante, el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y la falta de acceso a opciones alimentarias saludables siguen siendo barreras importantes.

El tabaquismo, otro factor de riesgo crítico, sigue siendo prevalente en la población chilena, a pesar de las campañas de salud pública y las restricciones legales.

En este contexto, el Mes del Corazón es una oportunidad para reforzar la importancia de los chequeos médicos regulares, que permiten la detección temprana de problemas cardiovasculares y la intervención oportuna. Pero más allá de la atención médica, es crucial fomentar un cambio de mentalidad en la población, promoviendo una cultura de autocuidado que priorice la salud del corazón en todos los aspectos de la vida diaria.

En el Mes del Corazón, el llamado es claro: cuidar el corazón es una responsabilidad compartida, y todos debemos tomar acciones para proteger este órgano vital. En buena medida, depende de nosotros mismos.