

## Mes del Corazón

● La importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares no puede ser subestimada, particularmente cuando iniciamos el Mes del Corazón. De acuerdo a cifras de la OMS, en Chile, cada año más de 30.000 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 basada en el monitoreo de los “números propios” (glicemia, colesterol, presión arterial, peso e IMC) para el diagnóstico oportuno.

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 sólo fortalece el corazón, sino que también mejora la circulación, reduce el estrés y ayuda a mantener un peso saludable. Además, mantenerse activo puede ser una excelente forma de socializar y disfrutar del 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 sólo mejora la calidad de vida, sino que también reduce drásticamente el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Por eso, el Mes del Corazón es un llamado a la personas a que tomen conciencia de lo importante que es la prevención temprana.

*Dr. Luis Sepúlveda, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (SOCHICAR)*