

Preocupantes estadísticas en Chile

# Los aspectos que hay que considerar para evitar enfermedades cardiovasculares

*Experta orienta acerca de los problemas que un mal cuidado del corazón puede causar. De igual forma, señaló que existe un aumento de padecimientos de este tipo en gente de 35 años o más.*

Según el Ministerio de Salud, de cada tres muertes que se registran en Chile, una se debe a enfermedades cardiovasculares, y una de cada 10 a un infarto agudo al miocardio. Lo anterior, posiciona a este tipo de afecciones como la primera causa de los decesos en el país, estadística que solo cambió el año pasado, producto del cáncer.

Ivonne Brevis, PhD en Enfermería, especialista en Cuidados Intensivos del Adulto y académica de Enfermería de la Universidad San Sebastián, comentó que en la actualidad, las principales enfermedades cardiovasculares en Chile y en el mundo están relacionadas con la cardiopatía coronaria, es decir, la enfermedad de las arterias del músculo cardíaco, llamadas arterias coronarias.

"Por otro lado, la hipertensión arterial, conocida como cardiopatía hipertensiva, también es una preocupación importante. Durante los últimos años se ha suscitado una considerable alza de enfermedad cardiovascular en la población joven, especialmente entre 35 a 44 años", señaló la académica.

-Es conocido que una buena alimentación y la actividad física

son esenciales para mantener un corazón sano. ¿Qué otras acciones se pueden realizar para no tener problemas?

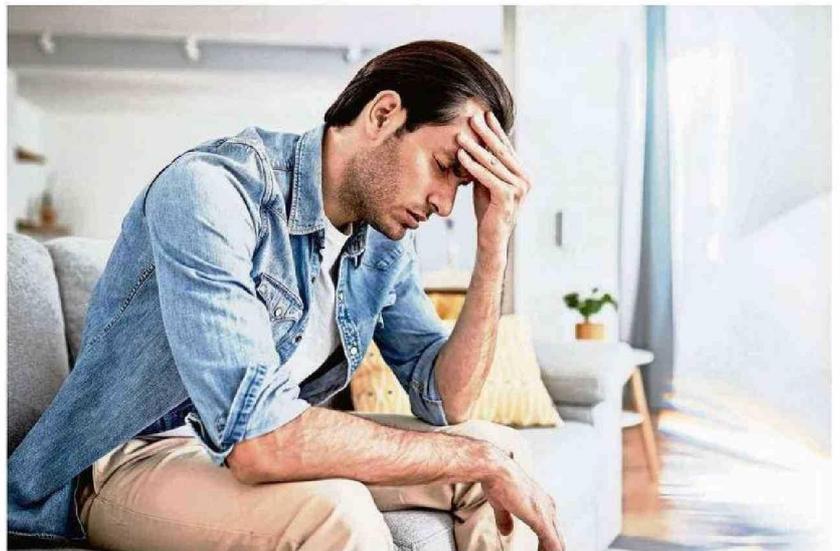
-Tenemos que considerar eliminar el hábito tabáquico, ya que el tabaco ocasiona daño en las arterias, siendo un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El control de peso, el cual reduce considerablemente el riesgo de enfermedades del corazón, junto a la eliminación o disminución del consumo de alcohol, el manejo del estrés, asociado a un buen dormir, y mantener una adecuada salud mental, son fundamentales para mantener el corazón sano. También ayuda incorporar técnicas como la meditación, el yoga y la respiración profunda.

Por último, los chequeos médicos regulares nos permitirán monitorear los valores de presión arterial y niveles de colesterol.

-¿Los problemas al corazón pueden incidir en la salud de otros órganos?

-Sí, los principales problemas cardíacos que pueden incidir en la salud de otros órganos son: el cerebro, aumentando la incidencia de accidente cerebrovascular (ACV), ya que las arritmias cardíacas, como la fibrilación auricular, pueden



EL ESTRÉS ES UN FACTOR QUE PUEDE PRODUCIR PROBLEMAS EN EL CORAZÓN, POR LO CUAL SE RECOMIENDAN TÉCNICAS COMO LA MEDITACIÓN Y EL YOGA.

aumentar el riesgo de formación de coágulos que pueden viajar al cerebro. Además, la reducción del flujo sanguíneo al cerebro debido a problemas cardíacos puede contribuir al deterioro cognitivo y aumentar el riesgo de demencia.

La insuficiencia cardíaca y la hipertensión pueden dañar los

riñones, ya que el corazón no puede bombear suficiente sangre para filtrar adecuadamente los desechos del organismo. Además, la insuficiencia cardíaca nos puede llevar a la acumulación de líquido en los pulmones, causando dificultad para respirar y otros problemas respiratorios

graves. En el hígado puede causar una acumulación de sangre, lo que puede llevar a su inflamación y a problemas hepáticos. Por último, y considerando la gran incidencia en la población de diabetes, esta se encuentra estrechamente relacionada a enfermedades cardíacas.