

## Editorial

# Alza de patologías cardiovasculares

Una alimentación saludable y la realización de actividad física son condiciones esenciales para prevenir enfermedades.

**E**n el mundo, cada año fallecen poco más de 17 millones de personas por enfermedades cerebrovasculares o cardiovasculares, lo que habla de la importancia que tiene la atención oportuna de las causas de estas patologías. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que el 80% de estas patologías son evitables si se siguen conductas de vida saludables. No obstante, se han convertido en una de las principales causas de muerte a nivel mundial, y Chile no está exento de esta realidad, ya que son la causa de casi un tercio de las defunciones en el país. Los principales factores de riesgo tienen que ver con estilos de vida y prácticas poco saludables, considerando que los estudios indican que en Chile el 86,7% de la población es sedentaria y no sólo mantiene una actitud reacia a los ejercicios, sino que es consumidora de comida chatarra; el 30,8% tiene sobrepeso y el 33,3% es fumadora, mientras que el 36% tiene hipertensión y el 12,3% padece diabetes.

Por eso, el 29 de septiembre pasado fue declarado como el Día Mundial del Corazón, y la OMS ha llamado a los gobiernos e instituciones a promover la salud cardiovascular y tomar acciones para reducir la mortalidad prematura por esa causa. El organismo reconoce que los largos períodos de cuarentena por covid impidieron la actividad física y fue evidente que las personas subieron de peso en esos tres años de emergencia sanitaria.

El principal riesgo de esas patologías es que no presentan síntomas y que los hábitos cada vez más sedentarios de las personas, así como la mala alimentación y los estimulantes, adquieren relevancia en las causas. Las enfermedades al corazón y al sistema circulatorio se han convertido en trastornos silenciosos y hasta mortales. Durante la pandemia los sistemas de salud tuvieron que preocuparse con prioridad de los contagios de coronavirus y sus consecuencias, quedando en segundo plano patologías como cáncer y enfermedades digestivas y neurológicas.

Los médicos destacan tres aspectos que son fundamentales para cuidar el corazón: una alimentación sana, realizar actividad física adecuada y llevar una vida que controle especialmente el estrés y la presión de cada día, lo que ha sido difícil debido a que se lleva una vida agitada. Cada uno de estos puntos plantea desafíos en términos de salud y en políticas que ayuden a promover la vida sana.