

Recomendaciones de Mutua de Seguridad en el Mes del Corazón:

¿Cómo cuidarnos de las enfermedades cardiovasculares?

En agosto se conmemora el "Mes del Corazón", una fecha destinada a visibilizar la problemática de las enfermedades cardiovasculares (ECV), la principal causa de mortalidad en Chile y también en el mundo. Según cifras del Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS), entre el 1 de enero y el 24 de noviembre de 2023, las enfermedades del sistema circulatorio, comúnmente conocidas como cardiovasculares, ocuparon el primer lugar en el ranking de causas de muerte en el país, con una prevalencia del 24,48%.

¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares? Son todas las que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Entre ellas encontramos infartos y accidentes cerebrovasculares. Se generan por una combinación de diferentes factores de riesgo como hipertensión arterial,

diabetes mellitus, tabaquismo, sobrepeso, consumo excesivo de alcohol y sedentarismo. Muchas de estas enfermedades se pueden prevenir incluyendo algunos hábitos o cambiando algunos de ellos, de manera global, es decir no solo en nuestra casa, sino también en nuestros espacios laborales, por ejemplo, caminar u optar por una alimentación saludable. El director médico del Hospital Clínico de Mutua de Seguridad, Rafael Borgoño, entrega una serie de recomendaciones al respecto:

- Evite el cigarro: Según la Organización Panamericana de la Salud, a sólo 20 minutos después de dejar de fumar, disminuye el ritmo cardíaco y en un año, el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce en un 50% respecto al de un fumador. Los fumadores tienen 25 veces más posibilidades de tener patología coronaria, sobre todo si se acompaña de otras alteraciones como la hipertensión y el sobrepeso.

- Controle su peso: Intentar ser consciente de lo que comes, y proponte metas alcanzables. Una forma de partir es aumentando el consumo de frutas y verduras, se recomiendan 5 porciones diarias. Una al desayuno, 2 al almuerzo y 2 en la cena. Según estudios, el sobrepeso y la grasa pueden convertirse en enemigos del corazón, sobre todo si ésta se localiza en el área abdominal.

- Haga ejercicio regularmente. Comience realizando actividades físicas como la



caminata, si no acostumbra a realizar ejercicio, al menos por 150 minutos a la semana. De igual modo es importante interrumpir la posición estática del "estar sentado en el trabajo" cada 30 minutos, así como incorporar actividades en movimiento o de pie. Subir por las escaleras, caminar una cuadra o más antes de subir o bajar en el metro, entre otros.

- Aprenda a manejar el estrés. Las reacciones de extremo enojo y ansiedad pueden contribuir a un mal funcionamiento del corazón. Se sugiere aprender técnicas de respiración en momentos difíciles del día.

- Consulte a su médico en forma periódica. Es clave realizar un chequeo anual, sobre todo si ya es mayor de 40 años. Te recordamos que en nuestro país la evaluación preventiva de salud anual es gratuita tanto si tienes isapre o fonasa.

- Escuche y cuide su corazón. Su propio corazón podría avisarle de estar fallando. Si presenta un fuerte dolor y presión en el centro del pecho -el que puede extenderse hacia el brazo izquierdo, con sensación de fatiga, mareo y sudoración-, podría tratarse de una alerta de infarto. Ante esta sospecha acuda al centro de urgencias más cercano.

Recomendaciones preventivas en el ámbito laboral

- En los trabajos de oficina, evitar estar largos ratos sentados. Cada dos horas es conveniente levantarse y estirar las piernas para facilitar la circulación.

- Evita el ascensor y prefiere las escaleras.

- Siempre que pueda, es preferible que traiga comida casera, ya que comer fuera conlleva un descontrol de la alimentación y puede provocar un aumento de peso. En caso de tener que ir de manera habitual a restaurantes, es importante no pedir siempre lo mismo y evitar la comida chatarra. Las verduras, legumbres, fruta y pescado deberán estar presentes en nuestro menú.

- Promueve acciones positivas con tu equipo de trabajo, las buenas relaciones y el clima laboral positivo, generan menores niveles de estrés laboral. Y por ende reducir el riesgo de algún evento cardiovascular.

Hacer un cambio en tus hábitos, no es camino simple ni fácil, requiere de esfuerzo y constancia, sin embargo, son posibles de realizar si vas paso a paso. Te invitamos a hacerlos por ti, por tu salud, y también por tu familia.

