

## Mes del Corazón:

# 28% de las muertes en Chile son por enfermedades cardiovasculares

- De acuerdo a cifras del Ministerio de Salud, los infartos miocárdicos, los accidentes cerebrovasculares y la hipertensión son la principal causa de muerte en Chile.

Las enfermedades cardiovasculares son un problema de salud global y nuestro país no es la excepción. Cada 20 minutos, un chileno pierde la vida a causa de estas patologías, lo que se traduce en un 28% de los fallecimientos en Chile. Estas alarmantes cifras, entregadas por el Ministerio de Salud, nos recuerdan la urgencia de cuidar nuestro corazón. Por eso, agosto se convierte en un mes crucial para la prevención y cuidado de este vital órgano.

### CAUSAS

"Cada día, se ven más y más ataques al corazón en personas menores de 45 años", alerta el Dr. Rodrigo Águila, cardiólogo de Clínica INDISA. "Y en la gran mayoría de estas situaciones, las causas están directamente relacionadas a la mala calidad de vida", admite. Por esto, invita a poner especial atención a los siguientes factores de riesgo:

- Diabetes.
- Tabaquismo.
- Hipertensión arterial.
- Sedentarismo.
- Dislipidemia.
- Obesidad.

### SÍNTOMAS

¿Sabías que los síntomas de un ataque al corazón varían según sexo? «En los hombres es común escuchar el dolor en el pecho y en el brazo, sin embargo no son los únicos síntomas», advierte el Dr. Rodrigo Águila, cardiólogo. Otras señales de alerta están asociadas a molestias en la espalda, cuello,

mandíbula y estómago, además de sudor frío, mareos, náuseas y dificultad para respirar.

Por otro lado, en las mujeres se han registrado síntomas asociados a mareos, náuseas, aturdimientos anormales y vómitos inexplicables. "La falta de aliento y fatiga inusual también son características del ataque en mujeres", afirma el especialista. Por último, se puede observar un dolor o molestia en ambos brazos y una presión fuerte sobre la caja torácica.

"No todas las señales de advertencia ocurren en cada ataque, y algunas veces las señales desaparecen y vuelven", enfatiza el cardiólogo. "Por esto, el tiempo es fundamental para cualquier persona que experimente un posible ataque cardíaco y la reacción que tenga, ya que el 85% del daño cardíaco ocurre dentro de las primeras 2 horas de un ataque", agrega.

### SECUELAS

«A modo general, la principal consecuencia es un corazón debilitado», dice el Dr. Rodrigo Águila. Sin embargo, las secuelas más específicas pueden variar ampliamente dependiendo de la gravedad del daño, la rapidez con la que se recibió tratamiento y la salud general de la persona», continúa el especialista.

Algunas de las secuelas más comunes son:

Disminución de la capacidad de bombeo: el corazón puede tener dificultades para bombear sangre de manera eficiente a todo

el cuerpo, lo que puede llevar a fatiga, dificultad para respirar y otros síntomas.

Arritmias o alteraciones en el ritmo cardíaco que pueden causar palpitaciones, mareos o desmayos.

Insuficiencia cardíaca: en casos severos, el corazón puede no ser capaz de bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Cicatrices en el corazón: el tejido cardíaco dañado es reemplazado por tejido cicatricial, lo que puede dejar una marca.

Mayor riesgo de futuros ataques cardíacos: las personas que han sufrido un ataque al corazón tienen un mayor riesgo de experimentar otro.

Problemas emocionales: un ataque al corazón puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona, causando ansiedad, depresión y cambios en el estilo de vida.

### PREVENCIÓN

"La única forma de prevenir es mejorar la calidad de vida, así de simple", dicta el cardiólogo. Esto es respaldado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), institución que afirma que el 80% de las enfermedades cardio-cerebrovasculares son evitables siguiendo estilos de vida saludables. Esto, se puede hacer mediante:

Alimentación saludable: una dieta equilibrada; rica en frutas, verduras, granos integrales, aves y pescado, y baja en grasas saturadas y azúcares procesados.

Actividad física regular: al menos 50 minutos de ejercicio

moderado tres veces por semana.

Control de los factores de riesgo: mantener la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre dentro de los límites normales.

Chequeos médicos regulares: realizarse exámenes preventivos para detectar cualquier problema a tiempo.

Las enfermedades cardiovasculares son prevenibles en gran medida adoptando un estilo de vida saludable. "Es fundamental conocer los síntomas y los factores de riesgo, y acudir a un profesional de la salud para recibir orientación y tratamiento adecuado", recomienda el Dr. Rodrigo Águila.

