



Opinión

**Karina
Hernández**
Jefa de carre-
ra Santo To-
más Valdivia



Cuidemos nuestro corazón

En agosto se celebra el mes del corazón en nuestro país. Esto se debe a que, en Chile una de las principales causas de mortalidad en la población son las enfermedades crónicas, que afectan directamente a nuestro corazón. Entre ellas podemos mencionar, la hipertensión, diabetes, colesterol alto, obesidad y algunas adicciones como el cigarrillo.

Estas enfermedades son prevalentes no solo en la población adulta, sino también en los mayores, aumentando significativamente el riesgo de infarto.

Por ello es importante identificar cuáles son los signos de alerta, para poder recurrir a un centro asistencial lo antes posible.

El dolor más característico de un infarto es dolor agudo en el pecho, con sensación de fuerte presión. En algunos pacientes, esta sensación se puede acompañar de dolor que abarca el brazo izquierdo y que puede extenderse al cuello y mandíbula.

Si se presenta este tipo de dolor, se debe recurrir inmediatamente a un centro de salud y decir claramente que el síntoma principal es "dolor de pecho", ya que este signo clínico es de atención de urgencia prioritaria.

No obstante, el primer paso es la prevención de los infartos y en este sentido es fundamental controlar los factores de riesgo. Para ello es importante mantener compensadas nuestras enfermedades crónicas, llevando un buen control médico y tratamiento farmacológico de forma correcta. Junto con lo señalado, debemos tener una dieta saludable, mantener peso adecuado y desarrollar actividad física permanente, reduciendo el consumo de alcohol y cigarrillos. 