

# Especialistas llaman a hacer más ejercicio para prevenir enfermedades cardíacas

En el Mes del Corazón, cardiólogas del Claudio Vicuña entregaron consejos para evitar los factores de riesgo asociados a los infartos.

Crónica  
 cronica@lidersonantonio.cl

**E**l Ministerio de Salud reveló que cada 20 minutos una persona pierde la vida en el país a causa de una patología cardíaca. De hecho, el 28 por ciento de las muertes que se registran en Chile están asociadas a enfermedades al miocardio.

Por eso, y en el marco del Mes de Corazón, especialistas en cardiología del hospital Claudio Vicuña de San Antonio hicieron un llamado a la comunidad local para prevenir la ocurrencia de estas patologías que muchas veces terminan en un desenlace fatal.

Bajo el slogan "más zapatillas para ocupar menos pastillas", las cardiólogas Abigail Peña y Luciana Rodríguez resaltaron la necesidad de aumentar la actividad física y mantener una alimentación saludable para evitar los factores de riesgo asociados.

"En Chile, la principal causa de muerte tanto en

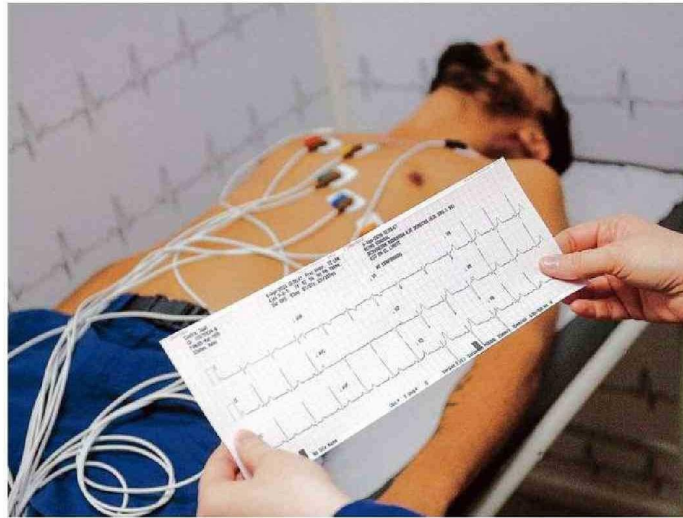
adultos jóvenes como adultos mayores es la enfermedad cardiovascular: infartos, accidentes vasculares, cardiopatía coronaria e insuficiencia cardíaca, entre otras. Pero la buena noticia es que todas ellas son prevenibles si modificamos ciertos hábitos", explicó la doctora Peña.

## CONSEJOS

En ese sentido, la doctora Rodríguez detalló algunas de las claves para cuidar la salud cardíaca y evitar incapacidades o episodios fatales, considerando el aumento de la esperanza de vida en la población.

"Es muy importante seguir ciertos consejos para poder disfrutar de las distintas etapas de la vida. Como todos sabemos, ahora vivimos más, así que hay que hacerlo de la mejor manera posible", señaló.

Para ello, manifestó Luciana Rodríguez, es necesario realizarse periódicamente exámenes preventivos y controlar factores de



LOS EXÁMENES PREVENTIVOS SON FUNDAMENTALES PARA EVITAR COMPLICACIONES AL CORAZÓN.

riesgo como el colesterol, la presión y la glicemia, entre otros, que ayudarán a pesquisar a tiempo enfermedades silentes como la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto (dislipidemia), que no hacen ningún ruido hasta que generan el daño irreversible de órganos".

## TRES VECES POR SEMANA

Del mismo modo, las especialistas destacaron la necesidad de combatir el se-

dentarismo realizando actividad física o deportes al menos tres veces por semana, mantener una alimentación saludable y un peso adecuado, evitando además el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo.

"En San Antonio contamos con una red de atención primaria que tiene todas las herramientas necesarias, así que la idea es que se acerquen a esos establecimientos y puedan

pesquisar los factores de riesgo, porque detectados a tiempo y tratados adecuadamente van a hacer un gran cambio en la vida a futuro, tanto en aumentar la vida, como en la calidad", cerraron las especialistas.

El doctor Rodrigo Águila, cardiólogo de clínica Indisa, afirmó que "la única forma de prevenir es mejorar la calidad de vida, así de simple". Esto es respaldado por la Organización

## EFFECTO VACUNAS

Durante las últimas semanas, a través de las redes sociales, se ha señalado que el aumento de los infartos al corazón sería consecuencia de las vacunas contra el coronavirus. Sin embargo, esta información es desmentida categóricamente por los especialistas.

Por el contrario, el doctor Alvaro Calvo, cardiólogo de Los Carrera Interclínica, señala que las vacunas, además de prevenir la infección grave por el virus del covid-19, colaboran con la reducción de la inflamación sistémica que puede desencadenar eventos cardíacos en personas con preexistencias. "Una de las lecciones que nos dejó la pandemia es que las personas con factores de riesgo como hipertensión, diabetes, obesidad o hipercolesterolemia, lo tuvieron más difícil en la lucha contra el coronavirus, con el desarrollo de más complicaciones en el avance de la enfermedad".

Mundial de la Salud (OMS), institución que afirma que el 80% de las enfermedades cardio-cerebrovasculares son evitables siguiendo estilos de vida saludables.