

Corazón Activo: Tu Ruta Hacia una Vida Saludable

El Mes del Corazón es una iniciativa fundamental para aumentar la conciencia y educación sobre la salud cardiovascular ya que estas patologías son la principal causa de muerte a nivel mundial. En Chile, desde 1980, las enfermedades cardiovasculares y los cánceres han liderado las causas de muerte, afectando especialmente a adultos y personas mayores. Las campañas de prevención y educación buscan reducir su incidencia a través de la promoción de estilos de vida saludables y aumentando el conocimiento sobre los factores de riesgo y las medidas preventivas.

Numerosos estudios destacan lo fundamental que resulta prevenir en esta materia. Adoptar hábitos saludables como una dieta equilibrada, ejercitarse de manera regular y dejar de fumar puede marcar significativamente la diferencia. La American Heart Association (AHA) también resalta que la modificación de factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes puede reducir notablemente la probabilidad de eventos cardiovasculares.

Para mantener un corazón saludable, es esencial seguir una dieta equilibrada que incluya 5 porciones de frutas y verduras al día, grasas saludables (como las del aceite de oliva y frutos secos), y proteínas de carnes blancas y legumbres, además de controlar el consumo de sal. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa semanalmente, y aprovechar cada oportunidad para mantenerse activo en la vida diaria. Controlar el estrés con técnicas de relajación como yoga y meditación, evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol también son prácticas clave. Además, hay que realizar chequeos médicos



Ximena Moreno Gálvez
Académica Facultad de Medicina, U. Central

regulares para monitorear la presión arterial, el colesterol y la glucosa, y mantenerse siempre informado sobre los factores de riesgo.

Durante el Mes del Corazón, es crucial enfocar los esfuerzos en este tipo de estrategias efectivas de educación sanitaria. Entregar información accesible y práctica empodera a las personas a tomar decisiones informadas sobre su salud, por lo que las campañas de salud pública deben ser inclusivas y culturalmente sensibles, y garantizar así que los mensajes lleguen de manera transversal a diversas comunidades y, sobre todo, a las poblaciones vulnerables.