

## Apuntes

### OPINIÓN

#### Pequeños cambios, gran impacto: cómo proteger tu corazón

**Rosario López**  
Académica de Kinesiología,  
de la Universidad San Sebastián,  
Sede de la Patagonia



**C**omenzó agosto y junto a ello, las actividades del mes del corazón que buscan promover e informar acerca de conductas saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares, las cuales son la primera causa de muerte en Chile y el mundo, estimándose que una persona fallece por esta causa cada 20 minutos.

Este alarmante panorama se ve agravado por la alta prevalencia de factores de riesgo como la obesidad, el tabaquismo, la hipertensión arterial, el sedentarismo y la dislipidemia. Se estima que el 80% de las muertes prematuras por enfermedades cardiovasculares podrían evitarse haciendo cambios en el estilo de vida, como una alimentación más saludable, la realización de actividad física regular y por supuesto, no fumar. Por eso es que la prevención es fundamental para combatirlos.

Conocer y controlar factores como el colesterol, la presión arterial, acercarse al peso ideal, mantener niveles de azúcar en sangre adecuados y el cese del tabaquismo son pasos esenciales para reducir el riesgo de desarrollar estas condiciones. Además, hay que destacar, que los factores de riesgo afectan con mayor potencia a las mujeres, quienes son más hipertensas, más diabéticas y obesas que los hombres en Chile. Un aspecto crítico por considerar es que, aunque las mujeres tienden a desarrollar enfermedades cardiovasculares más tarde en la vida que los hombres, los infartos son a menudo más mortales para ellas.

Para cuidar la salud cardiovascular se pueden adoptar a varias estrategias que van desde la farmacología hasta comportamientos de salud ideal para una persona, como por ejemplo: mantener un peso saludable, disminuir la masa grasa que compone su peso y reemplazar por masa magra (músculo), incorporar frutas, verduras, granos enteros y pescados, mientras se reduce el consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, además del ejercicio. Todo esto, puede ayudar a mantener un corazón saludable.

Si puede hacer más, hágalo. En este sentido, intente reducir el tiempo sedentario, es decir, el tiempo que pasamos sentados, aléjese del cigarro, sea éste electrónico o no. Controle su hipertensión, colesterol y diabetes mellitus. Duerma bien. Un mal dormir tiene relación directa con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Ponga atención, si a pesar de dormir varias horas, se despierta cansado o tiene mucha somnolencia diurna.

El “Mes del Corazón” en Chile es una oportunidad para reflexionar sobre la salud cardiovascular y la importancia de la prevención y así, tomar medidas que están en nuestras manos para cambiar el destino de la enfermedad y de la vida. La concientización y la educación son herramientas poderosas en la lucha contra las enfermedades cardiovasculares, y es responsabilidad de cada individuo tomar medidas para cuidar su corazón.