
MES DEL CORAZÓN: HÁBITOS SALUDABLES, UN PROTECTOR CARDIOVASCULAR

POR CAROLINA VÉLIZ BARRAZA,
ACADÉMICA UDA, PROFESIONAL PROYECTO FIC
SALUD ATACAMA, NUTRICIONISTA, MG. SALUD
PÚBLICA Y GESTIÓN SANITARIA.



En la constante lucha por mantenernos sanos, la alimentación juega un papel crucial, especialmente cuando se trata de proteger nuestro corazón. Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales causas de muerte en el mundo, pero la buena noticia es que muchos de los factores de riesgo están directamente relacionados con nuestros hábitos alimentarios.

La última Encuesta Nacional de Salud (ENS, 2017) nos entrega datos preocupantes sobre los estilos de vida y las prevalencias de enfermedades crónicas en Atacama. Así el 15% cumple con el consumo recomendado de 5 porciones de frutas y verduras al día. En cuanto a las enfermedades crónicas no transmisibles, si bien la Hipertensión Arterial tiene una prevalencia de 26.3% para Atacama frente al 27,3% del país; la Diabetes en la región de Atacama presenta una prevalencia de 18%, 5,7 puntos más que la media del país. Un aumento preocupante desde el punto de vista sanitario.

Las enfermedades cardiovasculares, que abarcan desde la hipertensión hasta ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares, suelen desarrollarse lentamente a lo largo de los años, a menudo sin síntomas evidentes hasta que ocurre un evento grave. Esto

subraya la importancia de adoptar desde temprano prácticas alimentarias que fortalezcan nuestro sistema cardiovascular.

Nuestras elecciones diarias en la mesa no solo afectan nuestro bienestar a corto plazo, sino que también moldean nuestra salud a largo plazo; así el optar por una alimentación equilibrada y consciente puede ser nuestro mejor escudo contra las enfermedades cardiovasculares.

El Proyecto FIC Salud Digital Atacama que ejecuta la Facultad de Medicina de la UDA con recursos del Gobierno regional se ocupa de poner en manos de las personas usuarias del Programa Cardiovascular herramientas tecnológicas que les permite tener mayor conciencia de su enfermedad y autocuidado, comprendiendo cómo los estilos de vida influyen en su organismo y con ello facilitar a los equipos clínicos la toma de decisiones en su tratamiento terapéutico. Desde esta iniciativa queremos empoderar a la comunidad para ser colaboradores activos en la construcción de un territorio que fortalezca su calidad de vida, disminuyendo las brechas digitales de los habitantes de los lugares más remotos de Atacama.