

Corazón activo: Tu ruta hacia una vida saludable



Ximena Moreno Gálvez
Académica Facultad de Medicina
Universidad Central



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 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.