

# Mes del Corazón

En agosto se conmemora, a nivel mundial, el Mes del Corazón, esto a fin de promover e informar tanto sobre conductas saludables, como la prevención de enfermedades cardiovasculares. Según cifras del Ministerio de Salud (Minsal) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las afecciones de tal naturaleza son la primera causa de muerte en Chile y en el mundo. La clave para combatir esta epidemia silenciosa radica en la prevención. Sin embargo, esta prevención debe ir más allá de campañas esporádicas o mensajes ocasionales. Necesitamos un enfoque integral que incluya la promoción de hábitos de vida saludables desde la niñez, el acceso a chequeos médicos regulares y una educación continua sobre los factores de riesgo. El tabaquismo, el sedentarismo, la mala alimentación y el estrés crónico, son algunos de los principales enemigos del corazón. No podemos ignorar que, en Chile, más de la mitad de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad, y que el consumo de tabaco sigue siendo elevado, especialmente entre los jóvenes. Estas realidades requieren de políticas públicas más robustas,

pero también de un compromiso personal con nuestro bienestar. A menudo, las enfermedades cardiovasculares se presentan de manera asintomática, hasta que ocurre un evento grave, como un infarto o un accidente cerebrovascular. Por ello, el diagnóstico temprano es crucial. La detección oportuna de factores de riesgo como la hipertensión arterial, la diabetes y los niveles elevados de colesterol, puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Dicha conmemoración debe ser vista como un llamado a la acción colectiva. Es una oportunidad para que las familias hablen sobre la importancia de una dieta balanceada, para que las empresas promuevan el bienestar de sus empleados, y para que cada individuo reflexione sobre sus propios hábitos de vida. El Mes del Corazón es solo un punto de partida. Debemos asegurarnos de que el mensaje perdure durante todo el año, que nuestras acciones se alineen con nuestras palabras y que, juntos, construyamos un futuro en el que las enfermedades del corazón sean la excepción, y no la norma.