

Tres especialistas llaman a cuidar la salud del corazón en la previa de Fiestas Patrias

Agosto es dedicado a la salud cardiovascular y siempre recuerda la importancia de cuidar este motor vital. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel nacional, pero gracias a la prevención y el conocimiento, se puede reducir significativamente este riesgo.

Es por esto, que cuando ya el Mes del Corazón termina, tres especialistas entregan consejos y acciones necesarias para cuidar del corazón y disfrutar de una vida más larga y saludable.

El director de la carrera de kinesología de la Universidad San Sebastián (USS) sede De la Patagonia, Juan Cristóbal Guerrero, destaca la importancia de entender y comprender que no hay que esperar que lleve agosto para tomar accio-

nes en cuanto al cuidado del corazón, sino que se deben tomar durante todo el año.

“La salud cardiovascular es un tema de salud pública y hay que sensibilizar permanentemente respecto a ello. Es importante y recomendable que las personas realicen sistemáticamente actividad física para combatir el sedentarismo como caminar, nadar o andar en bicicleta y considerar la prescripción de ejercicio por parte de un profesional, si se cuenta con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, como por ejemplo, sedentarismo, tabaco, alcohol, diabetes o hipertensión arterial”, precisa el kinesiólogo, agregando que, lo ideal, es que la actividad física dure al menos 30 minutos y que la intensidad debe ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco dentro de un rango de

seguridad.

HASTA LA MUERTE

El asesor en estimulación cardíaca, Manuel Concha, explica que el corazón es un órgano que tiene la responsabilidad de bombear desde el momento en que el ser humano fue gestado hasta la muerte. “Su actividad nunca cesa, es un motor que nunca se apaga. Por esta razón es que se recomiendan ciertos cuidados, así como se recomienda la mantención a un vehículo, lo mismo ocurre con este órgano tan preciado y a veces tan poco valorado por los mismos pacientes”, remarca el enfermero. El también académico de la carrera de enfermería de la USS detalla que desde el punto preventivo es recomendable realizarse una evaluación cardiovascular, es decir, “revisar este motor y el

sistema de cañerías que lo acompañan, ya que por el tiempo, edad, tipo de vida e inclusive por el tipo de nutrición recibida, este sistema se va deteriorando. Se comienza a cansar el motor, ya no es el mismo, ya no ejerce la misma presión; los vasos sanguíneos que son los encargados de transportar la sangre que este corazón mueve”. Desde el área de la enfermería, precisa el académico de la USS, “en el caso de existir cansancio, realizarse electrocardiograma, ya que este revisa cómo está el circuito eléctrico del corazón”.

La nutricionista Jessica Navarro revela que existen estudios que demuestran la relación entre la alimentación saludable y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lo que ha situado a la alimentación y patrones alimentarios



EL EJERCICIO ES CLAVE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD.

en una posición muy importante frente a la prevención de estos eventos.

CINCO CLAVES

La académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la USS, resume en cinco las recomendaciones más relevantes a la hora de prevenir las enfermedades cardiovasculares.

En primer lugar, aumentar el consumo de frutas y vegetales; los alimentos con granos

integrales como pan, arroz y fideos integrales; limitar la cantidad de grasas saturadas y grasas trans; consumo de pescado es más saludable que comer carnes con alto contenido de grasa y consumo las legumbres, como porotos, arvejas y lentejas son buenas fuentes de proteínas con bajo contenido de grasa. No contienen colesterol, por lo que se convierten en buenos sustitutos de la carne, remarca Jessica Navarro. 