

## Mes del corazón

● En el marco de la celebración del Mes del Corazón destacamos la importancia de adoptar conductas saludables que prevengan las enfermeda-

des cardiovasculares, principal causa de muerte en Chile y en el mundo.

Cada 20 minutos, una persona fallece en el país por enfermedades del sistema circulatorio, y el 28% de las muertes en Chile son causadas por enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares, que incluyen problemas como la hipertensión, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular, representan un serio desafío para la salud pública. Sin embargo, estas patologías pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida, como alimentación saludable (evitar frituras, beber al menos 2 litros de agua al día, bajar la ingesta de sal, preferir lácteos descremados), realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad física intensa; mantener un peso saludable, no fumar.

También es necesario controlar otras condiciones médicas como la hipertensión, la diabetes o el colesterol alto con la ayuda de un médico.

(...) Cuidar el corazón con una mirada preventiva puede salvar vidas.

*Patricia Donoso Elices*  
*Facultad de Enfermería, UNAB (VM)*