

Preocupación por patologías cardíacas

Las enfermedades cardiovasculares son la causa de casi un tercio de las defunciones en nuestro país. Cada año en el mundo fallecen poco más de 17 millones de personas debido a enfermedades cerebro o cardiovasculares, lo que habla de la importancia que tiene la atención oportuna de las causas de estos males.

Por eso, agosto ha sido declarado como el Mes del Corazón, con el fin de que las personas se preocupen de su cuidado y de la prevención de las enfermedades asociadas a ese importante órgano.

El principal riesgo de la enfermedad cardiovascular es que usualmente no presenta síntomas y que los hábitos cada vez más sedentarios de las personas, así como la mala alimentación y estimulantes adquieren relevancia en las causas de esas patologías. Las enfermedades al corazón y al sistema circulatorio se han convertido en trastornos silenciosos pero claramente mortales. Sólo en el caso de la hipertensión, uno de los principales factores de riesgo se presenta como uno de los desafíos de salud pública importante del país y eje para programas que buscan evitar muertes prematuras, debido a su difícil diagnóstico y a la prevalencia creciente en la población.

Se estima que en Chile mueren 45 personas al día por enfermedades del sistema circulatorio, y el 28% de las muertes en el país son causadas por enfermedades cardiovasculares. Y la Región del Bío-bío tiene tasas de mortalidad por sobre el promedio nacional. Según cifras del Ministerio de Salud, en nuestro país estas enfermedades son la primera causa de muerte en hombres mayores de 35 años y en mujeres mayores de 50 años. A eso, se agrega que el 60% de los chilenos presenta entre dos a cuatro factores de riesgo, como hipertensión, sobrepeso, colesterol y glicemia sobre los valores normales.

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 enfermedades pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida y la adopción de hábitos saludables. El consumo de tabaco, estrés crónico, ingesta excesiva de alcohol y sal, colesterol elevado, sedentarismo (sobre todo durante la pandemia), presencia de hipertensión arterial, obesidad y diabetes, son las principales causas de los problemas coronarios. Todos están ligados a un estilo de vida y conductas poco saludables. De ahí que los cardiólogos indican que ven pacientes cada vez más jóvenes con enfermedades coronarias.

En los últimos años, resulta preocupante que en nuestra zona han aumentado los problemas cardiovasculares en personas entre 20 y 45 años de edad. La incidencia de estas patologías en adultos

jóvenes se ha incrementado de forma rápida, si se consideran las cifras de coronariografías, angioplastias y cirugías cardíacas realizadas a pacientes de esas edades en el Hospital Clínico Regional.

Hasta hace unos años, el 2% de las coronariografías o exámenes que permiten visualizar las arterias, correspondían a adultos jóvenes, pero en 2019, previo a la pandemia, representaron el 6%. Y las cirugías coronarias

para ese segmento crecieron del 1% a más del 4%.

Es necesario crear conciencia sobre las enfermedades cardiovasculares, sus causas, efectos y prevención. Los médicos destacan tres aspectos fundamentales para cuidar este órgano: una alimentación sana, realizar actividad física adecuada y llevar una vida que controle el estrés y la presión arterial. Cada uno de estos puntos plantea desafíos en términos de salud y en políticas que ayuden a promover la vida sana.

El Estado aprobó hace unos años la legislación de control y rotulación de alimentos, poniendo especial atención en el sodio y la venta de alimentos saludables en los colegios. Pero también en el hogar, los padres tienen una gran labor por cumplir y si allí no mejoran las conductas alimenticias, los avances serán escasos.

En los últimos años, resulta preocupante cómo en nuestra región ha aumentado la incidencia de las patologías cardiovasculares en los adultos jóvenes, de entre 20 y 45 años.