

Infartos en personas cada vez más jóvenes

Durante este mes de agosto conmemoramos el mes del corazón, un momento para reflexionar sobre la salud cardiovascular. Recientemente, hemos visto cómo personas jóvenes han sufrido eventos cardiovasculares, lo que resalta la importancia de recordar que una de las principales causas de mortalidad son precisamente estos eventos.

Es fundamental observar nuestros hábitos vinculados al riesgo cardiovascular. Sabemos que el ejercicio físico regular, evitar el consumo de tabaco y mantener una alimentación equilibrada son pilares esenciales para cuidar nuestra salud. Sin embargo, la literatura científica actual subraya la importancia de otros hábitos, como asegurar un mínimo de 8 horas de sueño. Este último aspecto puede ser difícil de lograr debido a la falta de tiempo, las largas distancias entre el trabajo y el hogar o lugar de estudio, entre otros factores.

La falta de tiempo para cuidar nuestro cuerpo es un desafío constante. No obstante, han surgido estudios científicos que sugieren que realizar series cortas de ejercicios de alta intensidad, conocidos como “snack exercise”, puede beneficiar significativamente la salud cardiovascular. Estos ejercicios, que pueden realizarse en casa o en el trabajo, requieren solo 2 a 3 minutos de alta intensidad para ser efectivos.

En este mes del corazón, la invitación es a reflexionar y actuar sobre nuestros hábitos diarios, buscando siempre mejorar nuestra calidad de vida y reducir los riesgos cardiovasculares.

Alexis Espinoza Salinas
Director de carrera de Kinesiología UST, sede Santiago

