

Diario Concepción  
 contacto@diarioconcepcion.cl

En Chile, según estadísticas del Ministerio de Salud, alrededor del 28% de las muertes del país se deben a enfermedades cardiovasculares, cifra que según expertos refleja lo que pasa a nivel mundial.

Dentro de los factores de riesgo más comunes que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares está el tabaquismo, la hipertensión arterial, el colesterol alto, los triglicéridos altos, la obesidad, la diabetes no controlada y el sedentarismo. Para cuidar nuestro corazón, lo ideal es tener hábitos de vida saludable como una alimentación sana, evitar el sedentarismo, no fumar, entre otros. "Además, en aquellos pacientes que ya tienen factores de riesgo cardiovascular como hipertensión arterial, diabetes, dislipidemia, deben controlar muy bien sus enfermedades", señaló el Dr. Patricio Córdova Canto, cardiólogo docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción.

El profesional advierte que el hecho de no tener síntomas de enfermedades cardiovasculares no asegura que nuestro sistema cardiovascular esté sano. "Es por eso que es recomendable hacer chequeos periódicos como el EMPA (Examen de medicina preventiva, gratuito en los Cefam del país), o consultar con especialistas para asegurar el bienestar de nuestro corazón".

Córdova diferenció los factores de riesgo en modificables y no modificables. Los no modificables son los que no podemos cambiar, como por ejemplo la edad, el sexo (el sexo masculino otorga un mayor riesgo cardiovascular) y los antecedentes familiares. Por otro lado, los factores de riesgo modificables son aquellos en que "podemos disminuir su impacto si los tratamos y son el objetivo principal de la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los más importantes son hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemia y tabaquismo", explicó.

"Nosotros sabemos que tenemos altos niveles de sedentarismo en la población chilena, en niños y en adultos", afirmó la Profesora de Educación física del Centro de Vida Saludable, Katherine Rozas Pardo. La profesional reafirma que realizar actividad física de manera regular "nos va a ayudar a mantener el corazón fuerte, mejorar la circulación sanguínea, nos ayuda a reducir la presión arterial, controlar nuestro peso y mejorar los niveles de colesterol". Además, destaca la importancia de que quienes tengan enfermedades consideradas de riesgo cardiovascular, como diabetes e hipertensión, realicen ejer-



FOTO: ESTEBAN PAREDES D.

Cada agosto a nivel mundial se celebra el mes del corazón,

como una forma de

promover la

prevención de

enfermedades

cardiovasculares y enseñar a la población actitudes saludables.

MES DEL CORAZÓN

# Casi un tercio de las muertes del país son por enfermedades cardiovasculares

cicio, ya que ayuda a controlarlas y el paciente logra estar siempre dentro de los rangos de normalidad. "Hay que realizar actividad física como mínimo 150 minutos de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de actividad intensa", explica Katherine, como recomendación para la población adulta. En el caso de los niños deberían hacer al menos una hora todos los días de actividad física. "Esto es como lo mínimo que podríamos hacer para mantenernos saludables", apuntó.

## ¿Cuándo debo consultar a un profesional?

El Dr. Córdova recomendó realizar constantemente los chequeos preventivos, pero al tener síntomas asociados a cardiopatías, es ne-

cesario acudir a profesionales especializados. Dificultad para respirar, dolor de pecho al realizar un esfuerzo físico, palpitaciones o retención de líquidos (edema) son las principales llamadas de atención.

La recomendación principal es la prevención, es decir, tener hábitos de vida saludable, realizar actividad física en forma regular intercalando actividades de fuerza y cardio, evitar el sobrepeso, tener una alimentación saludable y equilibrada, suspender el tabaco y evitar el consumo excesivo de alcohol. Además, el ideal es hacerse chequeos preventivos y si hay hipertensión arterial, diabetes o dislipidemia se debe adherir bien a los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos con su médico de cabecera. Sólo tomar los medica-

mentos y no cambiar los hábitos no eliminará el problema.

Rozas recomienda realizar ejercicio de manera regular, añadiendo que el ideal es encontrar una actividad que nos guste para mantenernos en movimiento, para evitar aburrirnos y mantener la motivación. Tratar de tener "una alimentación saludable y equilibrada. Consumir frutas, verduras, granos, comidas con baja grasa saturada, disminuir el azúcar, disminuir la sal, evitar el fumar, realizarnos nuestros exámenes anuales".

"Los altos niveles de estrés igual influyen en lo que es nuestra salud cardiovascular, por lo tanto, es necesario poder practicar siempre técnicas de relajación, como el Mindfulness o la meditación", agregó la profesora, destacando un fac-

tor protector que cada vez cobra más importancia.

"Como cardiólogos, en el mes del corazón hacemos patente la importancia de controlar los factores de riesgo cardiovascular y reforzamos la educación a nuestros pacientes y a la población general para prevenir enfermedades cardiovasculares que tienen un alto impacto en la población chilena", añadió Córdova.

Adoptar estos hábitos no solamente va a mejorar nuestra salud del corazón, sino que también va a contribuir a un bienestar a largo plazo. «Si no tenemos enfermedades ahora, las vamos a evitar con el tiempo», finalizó Rozas.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl