

# Mes del Corazón: Cuáles son las enfermedades más comunes en Chile y sus consecuencias

El estilo de vida poco saludable es la principal causa de las altas cifras de personas fallecidas por dolencias al corazón. El académico de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Talca, Marcelo Alarcón Lozano, se refirió a este tema, en el marco de la conmemoración del mes de este órgano.

Según detalló, las Enfermedades Cardiovasculares (ECV), se mantienen como la principal causa de muerte en nuestro país y el mundo, específicamente el Ataque Cerebrovascular (ACV) con un 30% y del Infarto Agudo al Miocardio (IAM) con un 29% de prevalencia.

Una de las principales causas de estas patologías “es una dieta poco saludable, alta en grasas saturadas, lo que contribuye a la formación de placas en las arterias; alta en sodio, que puede elevar la presión arterial;

baja en frutas, verduras y fibra, que aumenta el riesgo de obesidad y de acumulación de colesterol”, comentó el investigador quien además es parte del Centro de Investigación en Trombosis y Envejecimiento Saludable (Cites) de la casa de estudios.

El sedentarismo es otro de los factores de riesgo. El profesor Alarcón explicó que la falta de actividad física regular puede llevar al sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes, todos factores de riesgo para las ECV. “Lo mismo el tabaquismo, que daña las arterias, reduce el oxígeno en la sangre y aumenta la presión arterial, lo que contribuye al desarrollo de enfermedades cardiovasculares”, agregó.

También el consumo excesivo de alcohol “aumenta la presión arterial, causa insuficiencia cardíaca y eleva los niveles de trigli-

céridos”.

El estrés crónico y la obesidad son otras causas probables. “El estrés prolongado puede llevar a hipertensión, y si se combina con otros factores como una mala alimentación y falta de ejercicio, incrementa significativamente el riesgo; y la obesidad, especialmente la acumulación de grasa abdominal, está relacionada con un mayor riesgo de hipertensión, colesterol alto y diabetes tipo 2. También una mala higiene de sueño”, apuntó.

El único camino para evitar estas dolencias “es el estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada, ejercicio regular, evitar el tabaco y el alcohol, manejar el estrés y mantener un peso saludable”, recomendó el académico.

## Envejecimiento y fragilidad

Marcelo Alarcón detalló que las ECV tienen un impacto impor-

- **Las patologías cardiovasculares se mantienen como la principal causa de muerte en nuestro país y en el mundo, especialmente el ataque cerebrovascular (ACV) con un 30% y el infarto agudo al miocardio (IAM) con un 29% de prevalencia.**

tante en el proceso de envejecimiento de las personas, acelerándolo de varias maneras.

“La hipertensión y la aterosclerosis, generan un mayor estrés oxidativo en el cuerpo, lo que daña las células y acelera el envejecimiento celular. Esto puede llevar a un deterioro más rápido de los tejidos y órganos”, precisó el académico.

Estas enfermedades también pueden llevar a una reducción en la capacidad física, limitando la movilidad y la capacidad de realizar ejercicio. Esto puede contribuir a la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y a un envejecimiento acelerado.

Por otra parte, pue-



den impactar la salud mental, llevando a depresión, ansiedad y una disminución en la calidad de vida. “Estos factores pueden acelerar el envejecimiento al afectar tanto la salud física como la emocional”, apuntó.

Al mismo tiempo las personas con ECV

son más vulnerables a otras enfermedades crónicas, lo que puede acelerar el proceso de envejecimiento. “La capacidad del cuerpo para recuperarse de enfermedades se reduce, aumentando el riesgo de complicaciones y mortalidad”, puntualizó el docente.