

Kinesiología y prevención de enfermedades cardiovasculares

Gabriel Alfonso Rojas
Investigador y académico de Kinesiología
Universidad Andrés Bello, Concepción

Las enfermedades cardiovasculares son un grave problema de salud pública a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 17,9 millones de personas mueren anualmente a causa de enfermedades cardiovasculares, representando el 32% de todas las defunciones. En nuestro país, las enfermedades del sistema circulatorio causaron 29.778 fallecimientos en 2023, siendo la primera causa de muerte con un 27% del total, según datos del DEIS. Aquellas más prevalentes dentro de este grupo son el infarto agudo al miocardio y el accidente cerebrovascular. Esta alta prevalencia está relacionada con factores de riesgo como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad y sedentarismo. Se estima que el 70% de las enfermedades cardiovasculares son atribuibles a factores de riesgo modificables, lo que subraya la importancia de intervenciones específicas y estructuradas para su manejo.

Hoy en día, el manejo farmacológico de factores de riesgo como hipertensión arterial (27,3%), diabetes (12,3%), colesterol elevado (27,8%) y síndrome metabólico es la principal intervención. A pesar de esta estandarización, los cambios en los estilos de vida siguen siendo una estrategia clave en la prevención y manejo de estos factores. En Chile, el sedentarismo alcanza el 86,7%, sumado a una dieta desbalanceada, lo que genera altos niveles de sobrepeso y obesidad, afectando incluso a la población infantil, con un 30% de obesidad en niños, la cifra más alta en Latinoamérica.

Ante estos datos, surgen preguntas: ¿Estamos haciendo lo suficiente respecto a las enfermedades cardiovasculares? ¿Cómo podemos prevenir estas condiciones? Los profesionales de la salud, y en particular los kinesiólogos, tienen un rol fundamental en la planificación y ejecución de acciones preventivas. Los kinesiólogos, como expertos en movimiento humano, pueden desarrollar programas de ejercicio físico individualizado que impacten en la función muscular, capacidad cardiorrespiratoria y sistema circulatorio.

Es esencial implementar intervenciones desde etapas escolares que fortalezcan las capacidades físicas, creando un "escudo" contra las enfermedades cardiovasculares. Los hábitos adquiridos en la infancia tienden a perdurar en la adultez. Las capacidades físicas mejoran hasta aproximadamente los 40 años, luego disminuyen naturalmente; por lo tanto, un desarrollo físico temprano puede retrasar el declive fisiológico, contribuyendo a un envejecimiento con menor incidencia de patologías. La etapa escolar resulta un escenario propicio para la generación de intervenciones que tenga una mayor efectividad en el manejo de enfermedades cardiovasculares, sin embargo la cantidad reducida de profesionales especializados en prescripción de ejercicio físico, la baja cantidad de estos profesionales incorporados a establecimientos educacionales, la poca disponibilidad de espacios para el desarrollo de estos programas por parte de los establecimientos, sumado a las características de los estilos de vida actuales son limitantes que afectan de manera relevante la ejecución de este tipos de programas.