

## CONSEJOS

# Enfermedades cardiovasculares: cómo cuidarse para disminuir los riesgos

No solo los riesgos de enfrentar problemas cardiovasculares se reducen al adoptar un estilo de vida saludable. Un cambio de hábitos puede fortalecer todo el organismo al punto de mejorar, incluso, el estado de ánimo.

Según la Organización Panamericana de la Salud, a solo 20 minutos después de dejar de fumar, disminuye el ritmo cardíaco. Sin embargo, en un año el riesgo de cardiopatía coronaria se reduce en un 50% respecto del de una persona que no fuma. "Los fumadores tienen 25 veces más posibilidades de tener patología coronaria, sobre todo si se acompaña de otras alteraciones como la hipertensión y el sobrepeso", afirma el director médico del Hospital Clínico de Mutual de Seguridad, Rafael Borgoño.

Por lo anterior, controlar el peso es fundamental. ¿Cómo lograr un adecuado balance alimenticio? En primer lugar, siendo consciente de los alimentos que se consumen; y, en segundo lugar, fijando metas realistas y alcanzables. "Una forma de partir es aumentando el consumo de frutas y verduras. Se recomiendan 5 porciones diarias: una al desayuno, dos al almuerzo y dos en la cena", señala el especialista.

Además, el ejercicio regular genera un impacto positivo en todo el organismo. "De igual modo es importante interrumpir la posición estática en el trabajo cada 30 minutos; así como incorporar actividades en movimiento o de pie. Subir por las escaleras, caminar una

Si bien las condiciones ambientales pueden tener un efecto nocivo en la salud, las personas también podemos boicotear nuestro cuerpo con hábitos poco amigables.



Realizar ejercicio de manera regular contribuye no solo a mantener un peso adecuado, sino también a liberar el estrés.

cuadra o más", añade Rafael Borgoño.

También es importante aprender a gestionar las emociones y manejar las

situaciones de estrés. "Las reacciones de extremo enojo y ansiedad pueden contribuir a un mal funcionamiento del corazón. Se sugiere aprender técnicas de

respiración en momentos difíciles del día", comenta el médico, quien invita a realizarse chequeos anuales, especialmente, después de los 40 años.

### ESTRÉS OXIDATIVO

El estrés oxidativo es una condición que afecta profundamente la salud y, particularmente, la cardiovascular. Este fenómeno ocurre cuando existe un desequilibrio entre la producción de radicales libres —moléculas inestables que dañan las células— y la capacidad del cuerpo para neutralizarlos mediante antioxidantes. "El resultado es un daño celular que puede desencadenar una serie de problemas de salud, desde el envejecimiento prematuro hasta enfermedades crónicas como las cardiovasculares", afirma Pedro Grez, creador del "Método Grez".

Como neutralizadores de radicales libres, los antioxidantes juegan un papel importante en la protección de tejidos y células. En este contexto, una combinación sinérgica de aminoácidos, antioxidantes, vitaminas liposolubles. "La coenzima Q10 mejora la producción de energía en las células del corazón; el DHA participa en la reducción de triglicéridos y modula la inflamación, disminuyendo el riesgo de aterosclerosis; y los antioxidantes como el licopeno y el glutatión protegen las arterias del daño oxidativo", sostiene Pedro Grez, quien creó la primera línea chilena de suplementos de etiqueta limpia;

es decir, que no contienen ingredientes rellenos.

### SALUD MENTAL

En Chile, la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) realizada en 2016-2017 determinó que la prevalencia de sospecha de depresión en adultos era del 10% en hombres y del 21,7% en mujeres. "En el Mes del Corazón, ha cobrado relevancia la relación entre depresión y salud cardiovascular, debido a que se estima que la prevalencia de depresión es mayor en pacientes con enfermedades cardiovasculares y aquellos con depresión presentan un peor pronóstico", explica Mónica Acevedo, directora de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (Sochicar).

Según la doctora Acevedo, tanto la depresión como la ansiedad son "comórbidas"; es decir, la presencia de una enfermedad aumenta el riesgo de desarrollar la otra. "Las mujeres jóvenes con depresión no solo tienen más probabilidades de presentar ansiedad, sino también sobrepeso, resistencia a la insulina, bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y altos niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL)", señala.

Además, en la mediana edad, las mujeres con depresión clínica tienen el doble de riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio y un accidente cerebrovascular en los 18 años siguientes, en comparación con las mujeres sin depresión.