

Pasar agosto, hoy más que nunca

Algunos políticos de la zona no pasaron agosto, y no queremos que aquello se repita con usted señor o señora lectora.

Agosto, el mes del corazón, nos invita a reflexionar sobre una realidad que nos afecta a todos: las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de muerte en Chile. El sedentarismo, la mala alimentación y otros factores de riesgo, han convertido esto en un desafío a la salud pública.

Vemos gente joven sufriendo por el tema. Muchachos de vida sana y deporte. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECV son responsables de una gran proporción de muertes a nivel mundial. En Chile, la situación no es diferente, y a pesar de los esfuerzos realizados, aún existe un alto porcentaje de la población que no cuenta con hábitos de vida saludables.

No solo debemos cuidarnos para vernos bien frente un espejo, nuestro cuerpo se desgasta y pide descanso. Las consecuencias de estas enfermedades van más allá de la salud individual. Tienen un impacto significativo en la economía y en la calidad de vida de las personas y sus familias. Los costos asociados a la atención médica, la pérdida de productividad y la discapacidad, son elevados, afectando a la sociedad en su conjunto.

En los últimos años, se han implementado iniciativas para promover la prevención y el control de las ECV en Chile. Campañas de concientización, programas de ejercicio físico y la implementación de políticas públicas enfocadas en la alimentación saludable, son algunas de las acciones que se han llevado a cabo.

Aunque los resultados aún no son los esperados, se han observado avances importantes. Estudios recientes muestran una mayor conciencia en la población sobre los riesgos de las ECV y un aumento en la práctica de actividad física moderada. Sin embargo, es necesario intensificar los esfuerzos y mantener un enfoque sostenido en la prevención.

En el cierre de este Mes del Corazón, hacemos un llamado a la población a tomar el control de su salud. Adoptar hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico regularmente y controlar los factores de riesgo, como la hipertensión y el colesterol, son claves para prevenir ECV.

Asimismo, instamos a las autoridades a continuar fortaleciendo las políticas públicas en esta materia y a la sociedad civil a sumarse a esta cruzada por un corazón más sano.

A pasar agosto, hoy más que nunca, porque se vienen cosas buenas en esta vida.