Mes del Corazón: Llaman a mantener hábitos de vida saludable y controlarse periódicamente

Sabido es que en el mundo entero las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y hospitalización, y nuestro país no queda ajeno a esta realidad. Es por ello que agosto se ha instaurado como el Mes del Corazón, con la finalidad de conmemorarlo con actividades que busquen promover una mayor conciencia en la población sobre la adopción de estilos de vida saludables y factores protectores para las enfermedades cardiovasculares.

Al respecto, el cardiólogo del Hospital San Martín de Quillota, Dr. César Lamas Morales, hace un llamado a tener en cuenta las preocupantes cifras de estas patologías. Sólo en nuestro país fallecen un número importante de personas al año por infarto, casi el 50 por ciento de la población es hipertensa y casi un 15 por ciento de ellos no lo sabe, lo cual sumado a los altos índices de obesidad, sedentarismo y tabaquismo han transformado a las enfermedades cardiovasculares en una verdadera pandemia, de acuerdo al análisis del facultativo:

Anuncio Patrocinado

“El mes de agosto es un mes para aumentar o mejorar los hábitos de vida saludable y fomentar, en general, la prevención de eventos cardiovasculares. En Chile como en el mundo este tipo de patologías abarcan la mayor parte de la mortalidad, llegando en nuestro país a ser un tercio de las muertes, dentro de las cuales destaca como cifra específica que hasta 31 muertos por infarto se produce cada 100 mil habitantes”, señaló el especialista.

Ello redunda también en un alto número de pacientes afectos a estas patologías. Así, por ejemplo, la Unidad de Cardiología del Hospital San Martín de Quillota, la cual atiende pacientes de las provincias de Quillota y Petorca, totaliza más de 2 mil consultas cardiológicas al año, además de más de 700 procedimientos cardiológicos como test de holter, test de esfuerzo y eco cardiogramas.

Promoción de hábitos saludables

De allí la importancia de incentivar y promover estilos de vida saludable que signifiquen una alimentación balanceada, saludable y baja en grasas, así como evitar el estrés y sedentarismo con actividad física frecuente, y disminuir conductas de riesgos como es el consumo de tabaco y alcohol.

En concordancia con aquello el Dr. César Lamas Morales en su condición de cardiólogo recomienda: “Dentro de los hábitos de vida saludable, en general, tenemos el consumo bajo en grasa, que es una de las cosas bien importantes para mantener controlado el colesterol, bajo en sal, alto en verduras y consumo de frutas, que es lo que hay que preferir en cuanto a alimentación. Lo otro es realizar actividades físicas; se recomienda en general tener al menos unos 30 minutos de actividad física unas 3 veces por semana, que sería lo ideal; y lo otro es disminuir la cantidad de estrés y seguir el control de las patologías crónicas”.

Mantener los controles periódicos

Asimismo, el facultativo del Hospital San Martín pone especial énfasis en que los pacientes con enfermedades cardiovasculares crónicas se mantengan en control permanente para prevenir la ocurrencia de desenlaces fatales asociados a estas patologías, concurriendo a

sus centros de Salud Primaria y no faltar a sus controles.

Finalmente, el especialista hizo un llamado a tomar conciencia de que cualquier dolor torácico o dificultad respiratoria de inicio brusco debe llevar a consultar en un Servicio de Urgencia Hospitalario; ya que de esta forma, la detección precoz evitaría las complicaciones tras consultas tardías.

y tú, ¿qué opinas?