Un infarto puede parecer repentino, pero el daño cardiovascular suele comenzar mucho antes. El tabaquismo, una alimentación poco saludable, el sedentarismo y la hipertensión pueden afectar progresivamente el corazón y los vasos sanguíneos, incluso cuando la persona se siente bien.

En el Mes del Corazón, que se conmemora durante agosto, el Dr. Christian Karmelic, cardiólogo de Clínica Universidad de los Andes, destaca que la prevención debe comenzar antes de que aparezcan molestias. “Una persona puede sentirse completamente sana y tener presión alta, colesterol elevado o alteraciones de la glicemia. El primer síntoma no debería ser un infarto. Los controles permiten reconocer estos riesgos y actuar oportunamente”, explica.

Anuncio Patrocinado

Se estima que uno de cada tres adultos en Chile presenta hipertensión y no lo sabe. Su alta prevalencia es especialmente preocupante porque, en la mayoría de los casos, no provoca señales evidentes. Si no se detecta o controla adecuadamente, puede dañar las arterias y aumentar el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardiaca y enfermedad renal.

“La hipertensión no se puede identificar por cómo se siente una persona. La única forma de saber si la presión está elevada es medirla correctamente y mantener controles periódicos. Además de la presión arterial, el riesgo cardiovascular depende del colesterol, la glicemia, el peso, el tabaquismo, la actividad física y los antecedentes familiares”, enfatiza el Dr. Karmelic.

Hábitos que protegen el corazón

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes para la salud cardiovascular. El tabaco daña los vasos sanguíneos, favorece la formación de coágulos y aumenta el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular.

También es fundamental mantener una alimentación equilibrada, privilegiando frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos frescos, junto con reducir el consumo de sal, azúcares y productos ultra procesados.

La actividad física regular ayuda a controlar la presión, el colesterol, la glicemia y el peso. Caminar, utilizar las escaleras, realizar pausas activas y disminuir las horas sentado son cambios sencillos que pueden incorporarse progresivamente. “No se

trata de realizar modificaciones extremas, sino de construir hábitos saludables que puedan mantenerse. Cada decisión cotidiana puede contribuir a proteger el corazón”, concluye el Dr. Karmelic.

Cuidar el corazón comienza antes de que aparezca una enfermedad: conociendo los factores de riesgo, realizando controles preventivos y manteniendo hábitos saludables a lo largo de la vida.

y tú, ¿qué opinas?