

PROTEGER LA SALUD DEL CORAZÓN ES CLAVE, INCLUSO EN PANDEMIA



“Las personas piensan que la salud cardiovascular implica mucho gasto, pero no es así. Con llevar un estilo de vida saludable, favorecer una dieta en base a pescado, frutas y verduras frescas, dejar de fumar, hacer ejercicio y realizar chequeos de rutina, se puede ganar mucho y de manera temprana”, dice la Dra. Paola Varleta, cardióloga y presidenta de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (Sochicar).

Esa entidad acaba de culminar las actividades relacionadas con el Mes del Corazón, un período que para los especialistas del área es muy relevante para comunicar, sensibilizar e informar respecto de la importancia de las enfermeda-

La mitad de los chilenos dijo haber subido de peso durante la emergencia sanitaria, un factor que aumenta el riesgo cardiovascular. Los expertos creen que es urgente retomar los hábitos de vida sana para prevenir estas patologías.

des cardiovasculares, su repercusión y prevención.

Según datos de Sochicar y la última Encuesta Nacional de Salud, el 27,6% de la población adulta chilena padece de hipertensión arterial. No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, con 27,5% y 27,7%, respectivamente. De acuerdo a grupos de edad, se observa un incremento de su incidencia a partir de los 45 años, siendo en proporción casi el doble en mayores de 65 años.

“Aquí los principales factores de riesgo para enfermar del corazón son el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la diabetes, el cigarrillo, la obesidad y el sedentarismo; aunque también pueden haber factores asociados a la herencia, el estrés u otros, como los anticonceptivos orales y las terapias hormonales en las mujeres”, detalla la Dra. Varleta.

Efectivamente, agrega la presi-

lar. De hecho, según una encuesta de Ipsos, un 51% de los chilenos dice haber subido de peso durante la pandemia, una cifra alarmante frente al 31% que promedió el resto del mundo. Además, un 33% dijo haber disminuido su actividad física durante la emergencia sanitaria.

“La pandemia ha impedido que las personas se controlen y/o sigan sus tratamientos como corresponde, por lo que se hace muy necesario sensibilizar en la importancia de seguir y retomar patrones saludables”, indica el Dr. Nilo Carvajal, jefe de la Unidad de Cardiología de Clínica Indisa.

El problema, según datos de Sochicar, es que los pacientes con enfermedades cardiovasculares y, en especial, los adultos mayores, tienen mayor riesgo de padecer formas severas de coronavirus, y la hipertensión arterial es un factor importante para desarrollar cuadros clínicos más graves.

De acuerdo al Dr.

Carvajal, son más de 100 mil las hospitalizaciones al año asociadas a enfermedades cardiovasculares, como hipertensión, insuficiencia cardíaca u otras. De ahí la relevancia de que la población

realice controles tempranos, a partir de los 35 años y cada cinco años, como mínimo, y que destine al menos 150 minutos a la semana a la actividad física moderada, como aconseja la Organización Mundial de Salud (OMS).

“Evitar el alcohol, el tabaco, así como el azúcar refinada, además de llevar una dieta mediterránea con poca sal y grasas, no solo mejoran la calidad y expectativa de vida, sino también evitan complicaciones futuras”, enfatiza el médico de Clínica Indisa.

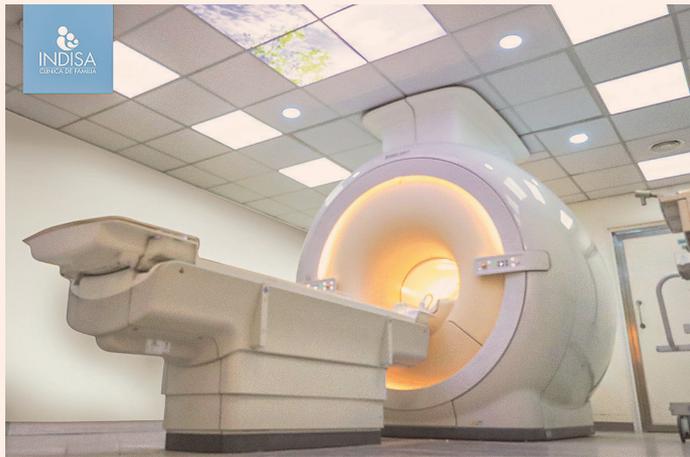
denta de Fundación Sochicar, los riesgos no son los mismos para una mujer que durante el embarazo desarrolló diabetes y/o hipertensión gestacional a una que no lo hizo. “Esas son consideraciones a tener en cuenta a la hora de realizar controles preventivos”, advierte.

Los efectos del Covid-19

Sin duda, la pandemia de Covid-19 ha impactado de lleno en el estilo de vida de las personas, afectando de paso las conductas que buscan cuidar la salud cardiovascu-

Los principales factores de riesgo para enfermar del corazón son el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la diabetes, el cigarrillo, la obesidad y el sedentarismo.

PUBLIRREPORTAJE



Resonancia cardíaca en Clínica INDISA, excelencia y cercanía con el paciente

La resonancia cardíaca en Clínica INDISA se caracteriza por su excelencia y liderazgo en la cantidad de exámenes de este tipo, se realizan todas las técnicas disponibles y de forma personalizada: El examen lo hacen y supervisan especialistas en imágenes cardíacas, que cuentan con una vasta experiencia y sólida formación internacional.

Los profesionales que realizan este examen son los cardiólogos especialistas en imágenes Dr. Javier López Opitz y Dr. Hugo Martínez Fernández, quienes monitorean los procedimientos desde su inicio y adap-

tan el protocolo para cada paciente.

“La gran diferencia de tener un médico haciendo el examen es que le preguntamos al paciente sus datos, revisamos exámenes previos y, en el mismo minuto, nos comunicamos con su médico tratante, creando un feedback positivo y un valor agregado al examen”, detalla el Dr. López Opitz.

Manteniendo el espíritu innovador, INDISA es el primer centro privado en Chile en implementar la técnica de 4DFlow en resonancia cardíaca, que permite una evaluación más precisa de valvulopatías y cardiopatías complejas.

En medio de la transformación epidemiológica que vive el país, que en las últimas cuatro décadas pasó de la desnutrición a la obesidad como principal desafío sanitario, la ciencia local está abordando el reto de buscar soluciones en un panorama al que se suman el envejecimiento de la población, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo.

“Podemos importar soluciones, pero serán caras, difíciles de implementar en todo el país y no adaptadas a nuestra realidad social y cultural”, dice Marcelo Andía, director alterno del Núcleo Milenio Cardio MR, quien agrega que “debemos avanzar en el estudio de estas patologías desde una aproximación interdisciplinaria y aprovechar todo el potencial que tiene nuestro país para transformarse en un líder regional en temas de salud”.

Así es como distintos centros están avanzando en investigaciones para abordar esta problemática desde distintos ángulos.

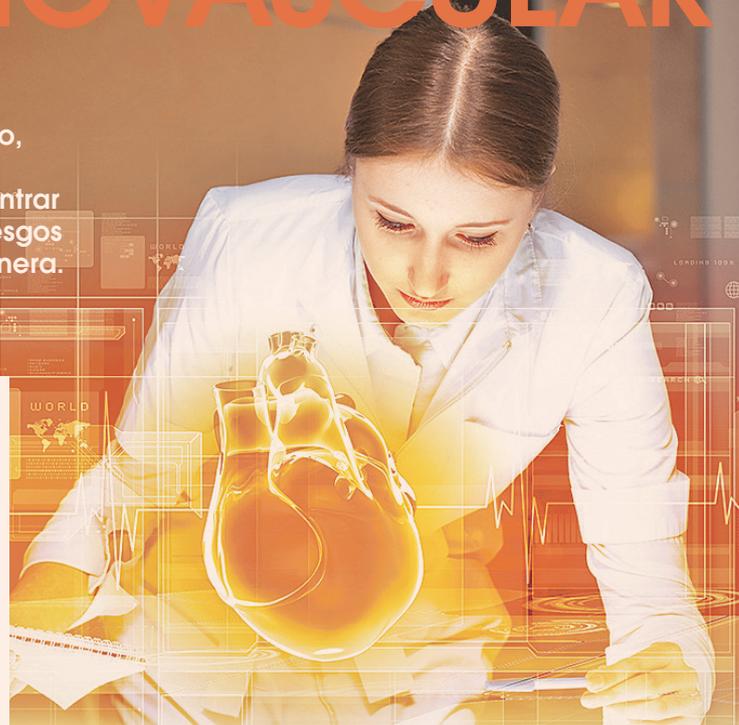
Una de ellas apunta a la insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada, una enfermedad sin terapia efectiva en la que el corazón es incapaz de proporcionar la cantidad necesi-

LAS INVESTIGACIONES CHILENAS QUE AVANZAN EN EL ÁREA CARDIOVASCULAR

Mientras los índices de obesidad siguen creciendo, los científicos trabajan en distintos frentes para encontrar soluciones a los nuevos riesgos que esa otra epidemia genera.

POR CLAUDIA MARÍN

ria de sangre oxigenada al resto del cuerpo, y que se desarrolla en personas que sufren diabetes e hipertensión en simultáneo. Un estudio desarrollado por centros internacionales y nacionales, incluyendo al investigador principal del Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas (Accdis), Dr. Sergio Lavandero, mostró que en este tipo de insuficiencia cardí-



ca las mitocondrias -organelos que proveen energía al corazón- están defectuosas, pero si se logra hacerlas funcionar agregando un compuesto químico llamado “Nicotinamida adenina dinucleótido (NAD+)” se podría prevenir o revertir algún síntoma del desarrollo de esta enfermedad.

Superalimentos

Otras investigaciones van en la línea de los alimentos y sus efectos en el corazón. Un estudio liderado por investigadores del Núcleo Milenio Cardio MR, a través de resonancia magnética, mostró que el orujo de la uva contiene nutrientes capaces de reducir el riesgo de contraer complicaciones a la salud, tales como la enfermedad cardiovascular aterosclerótica o la diabetes.

Y un nuevo trabajo de ese centro demostró las favorables propiedades del polen de abejas en el hígado graso, sustancia que ayuda a bajar su cantidad de grasa y a reducir el estrés oxidativo que provoca su deterioro. Los investigadores asocian este beneficio a la cantidad de antioxidantes que el polen contiene, lo que próximamente será analizado en otros órganos del cuerpo, incluido el corazón.

GRUPO DF
CAPITAL I+D

Directora: Marily Lüders / Subdirectora: Teresa Espinoza / Gerente Comercial: José Ignacio De la Cuadra / Editora: Claudia Marín / Director Creativo y Arte: Rodrigo Aguayo
Coordinadora: Marcia Aguilar / Dirección Edificio Fundadores, Badajoz 45, pisos 10 y 11, Las Condes, Fono: 23391000 / e-mail: buzondf@df.cl / Impreso por COPESA IMPRESORES S.A., que sólo actúa como impresor.
Se prohíbe la reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación.

PUBLIRREPORTAJE

DR. PATRICIO DAVIDOFF, CENTRO MÉDICO QUALITÉ DE VIE

Prevención, nutrición y salud Cardiovascular en personas con Diabetes

Además de mejorar la dieta, un enfoque multifactorial para evitar un daño cardíaco es fundamental para mantener una calidad de vida saludable.



El estrés, hábitos de vida sedentarios, enfermedades como hipertensión y/o diabetes, obesidad, así como otros factores heredados son algunos elementos que inciden en la salud cardíaca, de ahí la importancia de tratarlos y optimizarlos.

“Es muy importante identificar de manera temprana los factores que pueden acelerar la pérdida de calidad de vida”, indica el Dr. Patricio Davidoff, médico internista, especializado en nutrición y diabetes en la Université de París, Francia, fundador del Centro Médico Qualité de Vie, y especialista de la Clínica Redsalud Tabancura.

En ese sentido, entre un 30 y 40% de la población chilena tiene dos o tres factores de riesgo, entre ellos sedentarismo, tabaquismo, colesterol alto, diabetes e hipertensión. “A pesar de que ha disminuido su consumo, el 30% de

los chilenos fuma; y uno de cada tres chilenos vive con obesidad con un IMC (índice de masa corporal) superior a 30. Peor aún, la pandemia acrecentó los problemas de sedentarismo (las personas caminan menos de tres mil pasos al día) y la obesidad, agregando entre 5 y 7 kilos de peso a los chilenos. Además, el encierro hizo perder masa muscular en torno al 30 a 40%”, comenta el Dr. Davidoff.

Además del Covid-19, agrega, la diabetes tipo 2 se ha transformado en Chile en otra pandemia. Por lo mismo, es tremendamente importante que las personas que tienen estas enfermedades se controlen y monitoreen de manera permanente. Si no es así, los daños pueden ser irreparables. “Además de la dieta saludable, caminar más de 10 mil pasos al día y otras medidas que se pueden tomar, existen medicamentos que pueden ayudar

a disminuir el uso de insulina y riesgo de complicaciones cardiovasculares (incluida la muerte por causa CV) y renales en pacientes diabéticos”, afirma el especialista.

En el 2015 un estudio demostró que el uso de un inhibidor del cotransportador sodio-glucosa tipo 2 (iSGLT2 por su sigla en inglés) redujo el riesgo relativo de un 32% de la mortalidad por todas las causas. En 2016 se comprobó además reducción de un 40% del riesgo del deterioro renal secundario a diabetes y en 2019, que esta clase terapéutica producía similares efectos benéficos en la insuficiencia cardíaca de personas no diabéticas.

De acuerdo al Dr. Davidoff, lo que se busca es mejorar la calidad de vida de manera integral y evitar el daño renal y cardíaco que puede ser permanente. Por eso, enfatiza, “el paciente debe

ser una persona asertiva y que tome su salud con responsabilidad”.

Así, el médico recomienda controlarse y hacer los exámenes correspondientes cada seis meses. “Si una mujer tuvo diabetes gestacional o su hijo pesó más de 4 kg, debe controlarse más seguido. Lo mismo, quienes son hipertensos, diabéticos u obesos. Por ejemplo, la microalbuminuria elevada sobre 30 mg por gramo de creatinuria es un predictor simple de controlar que avisa de riesgo coronario y de progreso del daño renal”, concluye.

¿SABÍAS QUE?

una buena alimentación reduce en un 40 % el riesgo de una enfermedad cardiovascular en personas con diabetes

#ProtégeloAhora

Fuente: Fundación Española del Corazón

[estucorazonprotegeloahora](https://www.instagram.com/estucorazonprotegeloahora)
 [Salud Humana - Chile - YouTube](https://www.youtube.com/estucorazonprotegeloahora)
<https://www.qualite-de-vie.com/>