

Agosto, el mes del corazón: una oportunidad para construir salud cardiovascular

Dra. Soledad Larraín Muñoz, médico miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida.

Agosto es el mes del corazón, una invitación a tomar conciencia sobre la importancia de cuidar nuestra salud cardiovascular en un contexto en el que las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales causas de muerte en Chile y en el mundo.

La pregunta es entonces: ¿qué podemos hacer para mantener una buena salud cardiovascular a lo largo de la vida?

Durante décadas, la prevención cardiovascular se centró principalmente en las restricciones: qué alimentos evitar, qué nutrientes disminuir o qué conductas eliminar. Sin embargo, la evidencia científica ha ido cambiando nuestra forma de entender la salud. Hoy sabemos que no basta con reducir riesgos; también debemos promover activamente aquellos hábitos que protegen nuestro corazón y cuyos beneficios comienzan a construirse desde edades tempranas.

Con esta mirada, la *American Heart Association (AHA)* presentó en 2022 el índice *Life's Essential 8*, una actualización del antiguo *Life's Simple 7*. Este modelo identifica ocho componentes fundamentales para alcanzar una buena salud cardiovascular: cuatro hábitos de vida –alimentación, actividad física, sueño y no fumar– y cuatro indicadores clínicos que debemos mantener en rangos saludables: índice de masa corporal, glicemia, colesterol y presión arterial. Más que un listado de recomendaciones, este índice propone un

cambio de paradigma: construir salud cardiovascular a través de acciones concretas, sostenibles y medibles, promoviendo la salud cardiovascular desde un mensaje positivo.

Esta visión coincide plenamente con los principios de la medicina del estilo de vida, disciplina que busca prevenir, tratar e incluso revertir enfermedades crónicas mediante intervenciones sobre los hábitos cotidianos. Para ello considera seis pilares fundamentales: una alimentación saludable, actividad física regular, sueño reparador, manejo del estrés, evitar el consumo de tabaco y otras sustancias nocivas, y cultivar relaciones sociales positivas.

En esa misma línea, la *American Heart Association* actualizó este año su Guía Dietética para Mejorar la Salud Cardiovascular, reforzando un concepto que hoy cuenta con amplio respaldo científico: lo más importante no son los nutrientes aislados, sino el patrón global de alimentación. Es decir, la salud cardiovascular no depende de un alimento “milagroso” ni de eliminar por completo un nutriente específico, sino de la calidad de la alimentación que mantenemos de forma habitual a lo largo de la vida.

La guía recomienda privilegiar una alimentación rica en frutas y verduras de distintos colores, cereales integrales por sobre los refinados, legumbres, frutos secos y semillas como fuentes habituales de proteína vegetal, además de incorporar pescados y mariscos con regularidad. Asimismo, aconseja reemplazar las grasas saturadas por grasas insaturadas, preferir alimentos mínimamente procesados y limitar el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y alimentos con exceso de sodio.

Este mismo enfoque también queda reflejado en la reciente guía conjunta del *American College of Cardiology* y la *American Heart Association* para el manejo de las dislipidemias. Aunque su foco es el colesterol, su mensaje trasciende ampliamente el tratamiento farmacológico: una alimentación saludable, la

práctica regular de actividad física, mantener un peso adecuado, no fumar, dormir lo suficiente y controlar oportunamente enfermedades como la hipertensión o la diabetes constituyen la base de la prevención cardiovascular para prácticamente todas las personas.

Cuando el riesgo cardiovascular o los niveles de colesterol lo ameritan, los medicamentos han demostrado ser herramientas altamente eficaces para disminuir la probabilidad de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular. Sin embargo, la guía es clara en señalar que estos tratamientos complementan, pero no reemplazan, un estilo de vida saludable.

Aunque estas recomendaciones puedan parecer simples, su impacto es profundo. La mayor parte de las enfermedades cardiovasculares no aparece de un día para otro; son el resultado de años de exposición a factores de riesgo modificables. Las arterias no envejecen de un día para otro; acumulan silenciosamente el efecto de nuestros hábitos y factores de riesgo durante décadas. Afortunadamente, los beneficios de un estilo de vida saludable también se acumulan con el tiempo y representan una inversión en la salud futura.

En este mes del corazón, el desafío no es buscar la dieta perfecta ni hacer cambios drásticos durante unas pocas semanas. Es comenzar a construir un estilo de vida que podamos mantener durante años. Porque la mejor estrategia para prevenir un infarto no comienza cuando aparece la enfermedad, sino mucho antes, con las decisiones que tomamos cada día.