

Mes del Corazón: médicos alertan sobre los cinco riesgos cardiovasculares que las personas normalizan

Presión alta, tabaquismo, inactividad, exceso de sal, estrés y mal dormir pueden acumularse durante años. SOCHIMEF llama a no esperar síntomas para consultar.

En Chile, las enfermedades del sistema circulatorio causaron 31.149 muertes en 2023, equivalentes al 25,5% de las defunciones. Según el más reciente Anuario de Estadísticas Vitales definitivo del Instituto Nacional de Estadísticas, elaborado junto al Ministerio de Salud y el Registro Civil, fueron el principal grupo de causas de muerte del país.

La hipertensión concentra una parte importante del desafío. El Informe Mundial sobre la Hipertensión 2025 de la Organización Mundial de la Salud estima que, en 2024, 4,2 millones de personas de 30 a 79 años vivían con esta condición en Chile, equivalentes al 38% de ese grupo. Cerca de 2,6 millones no la tenían controlada.

En el Mes del Corazón, la Sociedad Chilena de Medicina Familiar (SOCHIMEF) advierte que el riesgo no depende de una sola conducta ni afecta solo a quienes tienen diagnóstico.

“Estos factores de riesgo han mostrado una relación importante con las enfermedades cardiovasculares y hoy están muy presentes en nuestra sociedad. Las personas los normalizan e incluso pueden ver la hipertensión y la diabetes como enfermedades poco relevantes”, advierte la doctora Gina Brun Mautino, médica de familia, integrante de SOCHIMEF y encargada del Programa de Salud Cardiovascular del Servicio de Salud Los Ríos.

Cinco riesgos que se acumulan

1. Presión alta, diabetes y colesterol o triglicéridos altos sin control. Pueden avanzar con pocas señales y aumentar el riesgo de infarto, ataque cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y daño renal.
2. Tabaquismo. Todas las formas de tabaco son perjudiciales y no existe un nivel seguro de exposición. El riesgo crece cuando se suma a otros factores.
3. Inactividad física, sobrepeso y obesidad. Se relacionan con presión alta, diabetes y alteraciones del colesterol y los triglicéridos. La actividad puede retomarse de forma progresiva y adaptada.
4. Exceso de sal y consumo de alimentos altamente procesados. La OMS recomienda menos de cinco gramos de sal al día en adultos. Su perfil para Chile estima un promedio de nueve gramos diarios en 2021, casi el doble.
5. Estrés crónico y mal dormir. El estrés sostenido puede elevar la presión; dormir bien también forma parte del cuidado cardiovascular. Las jornadas extensas y los horarios irregulares dificultan los hábitos saludables.

“Mientras más factores tenga una persona, mayor será su riesgo cardiovascular. Los hábitos están muy influidos por el entorno cercano, lo que abre una oportunidad para que las familias cambien conductas poco saludables por otras más sanas”, señala Brun.

El peligro de sentirse sano

La ausencia de molestias no permite descartar un problema cardiovascular. La OMS advierte que la mayoría de las personas con hipertensión no presenta síntomas: para detectarla hay que medir la presión arterial.

“La hipertensión arterial se instala lentamente y puede no presentar síntomas. Con el transcurso del tiempo, una persona puede debutar con un ataque cerebrovascular, un infarto agudo al miocardio o insuficiencia cardiaca”, explica la doctora Gina Brun.

Entre las falsas creencias que identifica están “por estar delgado no puedo tener presión alta o colesterol y triglicéridos altos” y “sin síntomas, todo está bien”. El peso o la apariencia no reemplazan una evaluación preventiva.

Controles y cambios realistas

El Examen de Medicina Preventiva del Adulto (EMPA) permite pesquisar factores que muchas veces no dan señales. Desde los 15 años contempla la medición de presión arterial, glicemia en ayunas, peso, talla y circunferencia de cintura, además de la pesquisa de tabaquismo. Desde los 40 incorpora el colesterol total.

Las personas afiliadas a Fonasa pueden solicitarlo en su CESFAM; quienes pertenecen a una Isapre pueden gestionarlo mediante su aseguradora o la red que esta indique.

“Preparar colaciones y comidas en casa con poca sal, caminar las últimas cuerdas o subir las escaleras son cambios que se pueden incorporar de manera progresiva. Si una persona fuma, debe buscar apoyo para dejarlo”, recomienda Brun. También es esencial mantener los controles y tratamientos.

Cuándo acudir a urgencias

El dolor o la presión en el pecho, en especial si aparece con esfuerzo o se extiende a los brazos, el cuello o la mandíbula, requiere atención inmediata. En personas con diabetes, un infarto puede presentarse con dolor leve o sin el dolor típico, acompañado por falta de aire, fatiga intensa, mareos o náuseas.

También se debe actuar de inmediato ante la pérdida repentina de fuerza en un brazo o una pierna, la caída de un lado de la cara o la dificultad para hablar o hacerse entender, porque pueden ser señales de un ataque cerebrovascular.

“Son síntomas que no se pueden ignorar. Ante su aparición, hay que acudir a urgencias sin esperar que pasen solos”, enfatiza la especialista de SOCHIMEF.