



Fecha: 17/08/2016

Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)

Pag: 28

Art: 2

Título: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: CÓMO HACERLES FRENTE

Tamaño: 26,4x15,6

Cm2: 412,1

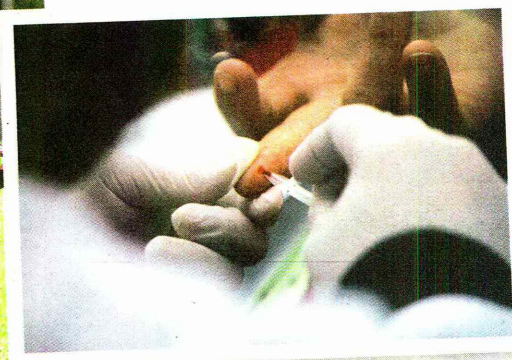
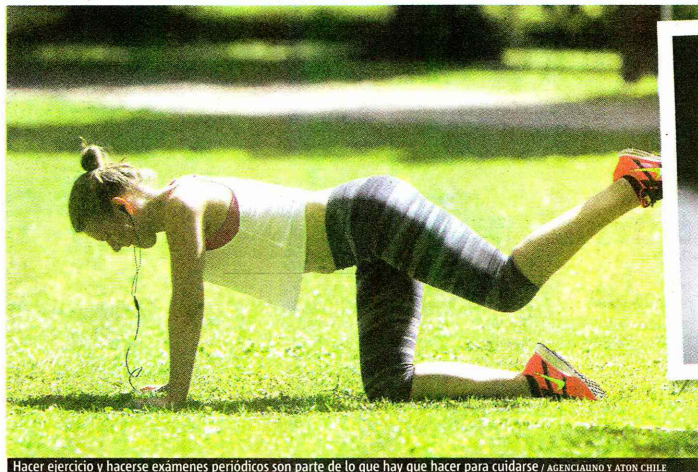
Tiraje: 93.000

Lectoría: 382.938

Tono: No Definido

Enfermedades cardiovasculares: cómo hacerles frente

Según datos del Ministerio de Salud (Minsal), el 80% de las muertes prematuras por estas enfermedades cardiovasculares, podrían evitarse con un simple tratamiento. Dieta saludable, rica en frutas y verduras; disminución de grasas saturadas, entre otras, son el camino



Hacer ejercicio y hacerse exámenes periódicos son parte de lo que hay que hacer para cuidarse / AGENCIA UNO Y ATON CHILE



Fecha: 17/08/2016
Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)
Pag: 28
Art: 3

Tamaño: 12,8x6,4
Cm2: 82,1

Tiraje: 93.000
Lectoría: 382.938
Tono: No Definido

Título: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: CÓMO HACERLES FRENTE

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en Chile, representando un tercio del total de fallecimientos anualmente. Las más frecuentes son los infartos, arritmia, hipertensión, insuficiencia cardíaca y angina.

“Dichas enfermedades afectan por igual a hombres y mujeres, pero la edad promedio de padecerlas es de 55 años en los hombres y 65 años las mujeres”, señala a diario Publimetro el doctor Hernán Sandoval, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Las Américas.

A través de los años, las campañas y políticas públicas han

concientizado a la población “para que realicen ejercicio y se alimenten más sano. Sin embargo, la última Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte indica que el 50% de los chilenos no hace ejercicio por falta de tiempo. Por eso creo que la mejor medida para contribuir a la salud cardiovascular es disminuir la jornada semanal de trabajo de 45 a 40 horas”, comenta el facultativo.

Países como Francia tienen esta medida desde hace 80 años

(1936), en Chile aún se trabaja 45 horas. Entonces, hay que combinar políticas públicas que generen las condiciones para contribuir efectivamente a reducir las enfermedades cardiovasculares, junto con los consejos de promoción de la salud, como ejercicio y alimentación saludable.

Cuidados en el hogar

Lo que puede hacer la población por sí misma (sin considerar políticas públicas) es cambiar sus há-



Fecha: 17/08/2016
Fuente: PUBLIMETRO (STGO-CHILE)
Pag: 28
Art: 4
Título: ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES: CÓMO HACERLES FRENTE

Tamaño: 13,1x6,7
Cm2: 88,2

Tiraje: 93.000
Lectoría: 382.938
Tono: No Definido

bitos de alimentación por una dieta más saludable, consumir frutas y verduras, disminuir las grasas y el consumo de sal, y realizar actividad física al menos dos veces a la semana.

Además, "disminuir el consumo de alcohol y eliminar el tabaco. Realizando estas mejoras, se podría disminuir en un 50-70% la posibilidad de sufrir problemas cardíacos", complementa Hernán Sandoval.

Es necesario indicar que las po-

líticas voluntaristas de cambios de hábitos personales han fracasado rotundamente en todo el mundo. En Estados Unidos, a pesar que en los últimos 50 años se ha tratado de cambiar los hábitos de la población, no hay ninguna duda al respecto: "Los estadounidenses cada vez pesan más. Las estimaciones indican que desde principios de los 90, el estadounidense promedio ha engordado 6,8 kilos sin aumentar de estatura", cuenta el doctor Sandoval.

Las nuevas estadísticas fueron publicadas en un informe del Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, Las estadísticas de 2011-2014 se basan

en un análisis de una muestra de 19.151 personas que se sometieron a exámenes médicos y que se entrevistaron a domicilio. "Según el informe, el peso promedio de los hombres en Estados Unidos aumentó de 82 a 89 kilos, entre 1988-1994 y 2011-2014. Su estatura promedio permaneció igual, 1,75 metros. Por otro lado, la mujer promedio pasó de 69 a 77 kilos, al mismo tiempo que su estatura promedio permaneció igual, 1,62 metros", finaliza el decano de la Universidad de Las Américas.

PAULA
CHAPPLE
www.publimetro.cl

