



Cuida tu corazón

Según el Estudio Mundial de Carga de la Enfermedad, en el 2016 la principal causa de muerte en el mundo fue la cardiopatía isquémica.

Por: Carlos Gustavo Álvarez

Nos llaman a cuidar el corazón. No solo aquí en Colombia. En todo el mundo. Y en una actividad que exceda este septiembre –mes del corazón– y vaya mucho más allá del viernes 29, cuando se conmemora el Día del Corazón. La convocatoria la hacen la Sociedad Colombiana de Cardiología & Cirugía Cardiovascular, la Fundación Colombiana del Corazón y la Organización Corazones Responsables.

Tienen toda la razón en la advertencia. Según el Estudio Mundial de Carga de la Enfermedad, en el 2016 la principal causa de muerte en el mundo fue la cardiopatía isquémica. Que no es otra cosa que los infartos. Más que todo tipo de cánceres y con los accidentes cardiovasculares en el lote puntero.

En Colombia, una de cada cuatro personas fallece por enfermedades cardiovasculares. Imagínense. Ya superan a la violencia. En este país de mortales días de la madre... Al que la fragilidad colectiva del corazón le cuesta 6,4 billones de pesos al año. De esa cantidad, más de la mitad se le carga al sistema de salud: 29.000 muertes al año por infartos, 857 infartos diarios, 313.000 infartos al año y 80 muertes diarias por infarto.

La propiedad de la desgracia no es exclusiva de los hombres. No. Cada minuto muere una mujer en este mundo por problemas del corazón. Colombia inyecta en esa cifra 45 fallecimientos diarios por infarto. ¿Probabilidades de morir del primer ataque cardíaco? El 50 por ciento corresponde a las mujeres, el 30 a los hombres. Ellas también llevan la delantera en la contingencia de morir en el primer año después de sobrevivir a un ataque cardíaco (38 por ciento). Los hombres laten en el 25 por ciento.

¡Esa tragedia debería convocar una cruzada nacional! Para que aprendamos a comer, por ejemplo. Para que hagamos ejercicio. Para que los chequeos médicos sean más constantes. No fumar. Controlar la tensión arterial. Que a las mujeres no las asuste la menopausia. ¡No es una enfermedad! Ojo al peso. Atención al aumento de la cintura abdominal. Prestémosles atención. Monitoreemos las señales. Una de ellas, la más sigilosa: el colesterol. Su promedio en el país está entre 130 y 160.

Ahora bien, usted puede comer bien y hacer ejercicio. Y el colesterol ahí. Bueno, malo, total. Hay que tener cuidado. Informarse. Chequearse. Cambiar hábitos. El 45 por ciento de los accidentes cardiovasculares podrían prevenirse.



Sala de Prensa

Lo dicho hasta ahora en esta columna no es nada nuevo. Simplemente se ha reiterado esta semana y se publica en el día señalado para ser responsables del corazón. Me sumo de corazón a esa jornada. Lo más grave es vivir sin enterarse de los riesgos. Dense una pasada por la página web www.corazonesresponsables.org. Pílas, pues.

Ah, y no olviden un factor cardinal: enamórense de la vida. Cuídenla. Protejan sus afectos y amansen sus reacciones. También las malas emociones son imanes de infartos. Hay que rodearse de personas que nos nutran. No de vampiros. Desiderata' (las cosas deseadas), el poema de Max Erhmann, nos sugiere: "Evita a las personas ruidosas y agresivas, ya que son un fastidio para el espíritu". En La Biblia, la palabra 'corazón' aparece 876 veces. "Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón, porque de él mana la vida".

Tu corazón cuida tu vida.

Diario Portafolio, 29 de Septiembre de 2017. Página 28