

# Salud y Corazón

NÚM. 46 / 2025

Revista de la Fundación de la  
Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular



Entrevista

Dra. Noel Bairey Merz.  
"El corazón de una  
mujer late diferente".

Entrevista

# Carolina Jiménez:

"Lo que más me importa es envejecer  
de manera saludable".



### Equipo Editorial Revista

**Director:**

Dr. Carlos Fernández Cabalín

**Editor Médico:**

Dr. Luis Sepúlveda Morales

**Edición Periodística:**

VF Comunicaciones



### Directorio Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular:

**Presidente:**

Dr. Carlos Fernández Cabalín

**Tesorero:**

Dr. Luis Sepúlveda Morales

**Secretaría:**

Dra. Denisse Lama Hanna

**Gerente:**

Sra. Jeannette Roa Villalobos

**Arte y Diseño:**

Agencia taller700

patriciouribeb@taller700.cl

**Publicidad y Patrocinios:**

Sra. María Angélica Pérez Fuentes

angelica.perez@sochicar.cl

Teléfono: 2 22690076

**Contacto:**

 fundacionsochicar.cl

 Fundación Sochicar

 Fundación Sochicar

Los consejos de redacción de Salud y Corazón no se hacen responsable de las opiniones publicadas por sus colaboradores y de sus anunciantes.

Prohibida la difusión total o parcial de los contenidos de esta publicación sin la autorización expresa de la editorial.

# Cuidar el corazón desde la niñez: una reflexión necesaria

El corazón late sin descanso desde antes de que llegemos al mundo. Acompaña cada instante de nuestra vida: desde los primeros juegos hasta las emociones más intensas. Sin embargo, pocas veces pensamos que su salud se construye mucho antes de la adultez, en los primeros años de vida.

Durante décadas, las enfermedades cardiovasculares se asociaron solo con la edad o estilos de vida poco saludables en adultos. Hoy sabemos que muchos de estos problemas comienzan en la infancia, a través de hábitos que parecen inofensivos pero dejan huellas profundas: alimentación rica en azúcares y grasas, exceso de pantallas, sedentarismo o falta de sueño. La ciencia es clara: los hábitos adquiridos en los primeros años determinan la salud del corazón durante toda la vida.

La niñez es una verdadera "ventana de oportunidad". En esta etapa, los hábitos se forman con mayor facilidad. Un niño que toma agua en vez de bebidas azucaradas, come frutas y verduras, juega al aire libre y aprende a manejar sus emociones será un adulto más sano. Pequeños gestos que, repetidos a diario, tienen un impacto enorme.

Pero la prevención no depende solo de los médicos. Escuelas, familias y comunidades deben participar activamente. Un kiosco escolar con opciones saludables, patios que incentiven el movimiento, profesores que enseñen autocuidado y padres que modelen buenos hábitos son parte del cambio cultural necesario. Cada acción, por mínima que parezca, puede marcar la diferencia.

Cuidar el corazón no es solo una tarea física. El bienestar emocional también influye. El estrés infantil, la falta de espacios para expresarse o la ausencia de vínculos protectores afectan el corazón tanto como una mala dieta. Enseñar a los niños a identificar y manejar sus emociones es tan importante como promover la actividad física o la alimentación equilibrada.

Invertir en la salud cardiovascular infantil es sembrar futuro. Cada hábito saludable que un niño adopta hoy puede significar una enfermedad menos mañana. Es regalarle más años de vida y mejor calidad de ellos. Cuando cuidamos el corazón de los niños, no solo prevenimos infartos o hipertensión: construimos una sociedad más consciente, activa y feliz. Cuidar el corazón desde la infancia no puede ser secundario. Es un compromiso que nos involucra a todos: familias, colegios, autoridades y comunidad. En ese esfuerzo conjunto se juega buena parte del bienestar de las próximas generaciones.



**Dr. Carlos Fernández**  
Editor Médico  
Revista Salud  
y Corazón.  
Presidente Fundación  
SOCHICAR

# En este número...

**SALUD&CORAZÓN Nº 46**



17

## COLESTEROL BUENO Y MALO: LO QUE REALMENTE DEBES SABER

Aunque el colesterol suele asociarse con problemas de salud, no todo es negativo.

### 04 Cómo la calidad y cantidad de horas de descanso impactan el sistema cardiovascular

Dormir entre siete y nueve horas cada noche no solo ayuda a sentirse con más energía: es una inversión directa en la salud del corazón.

### 07 La Rehabilitación Cardíaca Extrahospitalaria: Beneficios, Desafíos y Recomendaciones

Una mirada integral a los programas comunitarios y el automanejo en la recuperación cardiovascular.

### 12 El teletrabajo y el corazón: un equilibrio entre bienestar y sedentarismo

El auge del trabajo remoto ha transformado la vida laboral y los hábitos de salud de millones de personas.

### 20 El corazón femenino: Síntomas, diagnóstico y tratamiento de sus cardiopatías

Las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo, afectando tanto a hombres como a mujeres.



## Hipertensión juvenil avanza como riesgo cardíaco real

24

Aunque históricamente se ha asociado a los adultos mayores, la hipertensión arterial está afectando cada vez más a los jóvenes. Los hábitos sedentarios, la mala alimentación y la falta de educación en salud desde la infancia están contribuyendo a una tendencia preocupante que amenaza el bienestar cardiovascular de las nuevas generaciones, advierte la Fundación SOCHICAR.

## Carolina Jiménez: “Lo que más me importa es envejecer de manera saludable”

- La periodista y exanimadora del Festival de Viña del Mar en 1994 comparte su mirada sobre la importancia de los hábitos saludables, los cambios sociales en torno al tabaquismo, la prevención y el rol clave de los comunicadores en la educación de la salud en Chile.

27



## 32 Wearables y apps de salud: ¿realmente ayudan a cuidar el corazón? de sus cardiopatías

Cada vez más personas utilizan relojes inteligentes, pulseras y aplicaciones móviles para medir su actividad diaria y controlar aspectos de su salud.

## 36 Salud oral: ¿Sabías que la salud de tus encías puede afectar a tu corazón?

Las enfermedades de la boca siguen siendo un gran problema de salud pública.

## 41 Dra. Noel Bairey Merz: “El corazón de la mujer late diferente”

Reconocida como Máster del American College of Cardiology y una de las máximas autoridades en salud cardiovascular femenina, la Dra. Noel Bairey Merz ha dedicado su carrera a cambiar la forma en que entendemos, diagnosticamos y tratamos las enfermedades del corazón en las mujeres.

## 45 Cardiowapp transforma el seguimiento cardiológico en Aysén

## 48 Mes del Corazón

Durante las jornadas, más de 1.800 personas fueron atendidas a través de controles gratuitos en el “Corazón Móvil”, que incluyeron toma de glicemia, colesterol, presión arterial, electrocardiogramas y consejería médica por especialistas de la Sociedad.

## 60 Avance revolucionario: mapeo cardíaco sin procedimientos invasivos

# Cómo la calidad y cantidad de horas de descanso impactan el sistema cardiovascular



Dra. Rosemarie Fritsch,  
Psiquiatra.

Dormir entre siete y nueve horas cada noche no solo ayuda a sentirse con más energía: es una inversión directa en la salud del corazón.



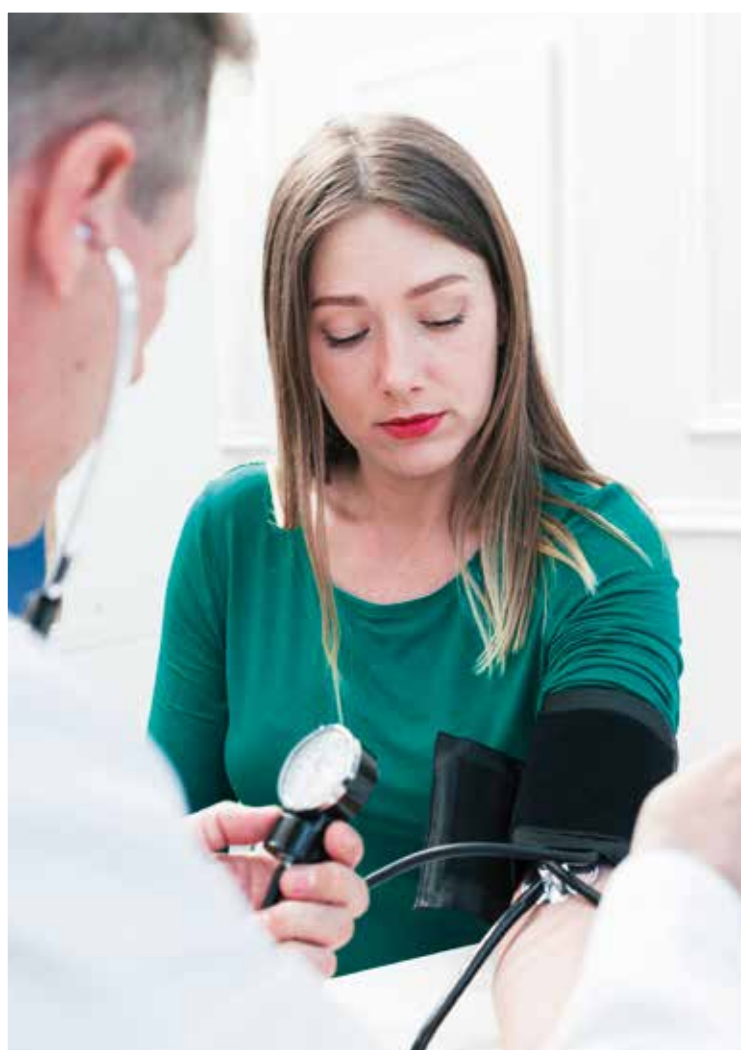


**D**iversos estudios confirman que el sueño insuficiente o de mala calidad aumenta el riesgo de hipertensión, arritmias y enfermedades coronarias. En cambio, descansar de manera regular y reparadora protege el sistema cardiovascular al reducir la presión arterial, mejorar la elasticidad de los vasos y disminuir la inflamación.

El sueño, muchas veces relegado a un segundo plano frente a la alimentación o el ejercicio, ha emergido en los últimos años como un pilar fundamental de la salud cardiovascular. Dormir entre siete y nueve horas cada noche, con horarios regulares y un descanso de calidad, no solo mejora el bienestar general, sino que también protege el corazón, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

**La evidencia científica es contundente:** dormir poco o mal aumenta significativamente las probabilidades de sufrir hipertensión, enfermedad coronaria, arritmias —como la fibrilación auricular— y accidentes cerebrovasculares. Además, el sueño insuficiente se relaciona con una mayor inflamación sistémica y un deterioro progresivo de la función vascular.

“Dormir adecuadamente es comparable a realizar un mantenimiento nocturno del sistema cardiovascular. La evidencia muestra que quienes duermen poco o con mala calidad tienen más probabilidades de desarrollar presión alta y, con el tiempo, más problemas cardíacos y cerebrales. Dormir entre siete y nueve horas de forma regular se asocia con un mejor perfil cardiometabólico y un menor riesgo de eventos





cardiovasculares”, explica la Dra. Rosemarie Fritsch, psiquiatra y especialista en medicina del sueño.

### EL IMPACTO FISIOLÓGICO DE DORMIR MAL

El cuerpo humano depende del descanso nocturno para regular su sistema nervioso, mantener estable la presión arterial y permitir la recuperación de los tejidos. Cuando el sueño es insuficiente o interrumpido, se activan mecanismos de “alerta” similares al estrés crónico. “Cuando acumulamos noches cortas o con despertares, el cuerpo entra en modo alerta y ocurren cambios medibles: aumenta el tono simpático, la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mientras disminuye la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un marcador clave de adaptación del corazón al entorno”, advierte la Dra. Fritsch.

Además, el sueño irregular o los turnos laborales nocturnos alteran el reloj biológico interno, lo que incrementa la inflamación y contribuye a la rigidez arterial, dos factores reconocidos en el desarrollo de aterosclerosis.



### SUEÑO Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Estudios recientes confirman una relación en forma de “U” entre la duración del sueño y el riesgo cardiovascular: tanto dormir menos de siete horas como dormir en exceso puede asociarse a mayores tasas de hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, fibrilación auricular e insuficiencia cardíaca.

En particular, la apnea obstructiva del sueño —un trastorno común caracterizado por ronquidos fuertes y pausas respiratorias— se asocia con un aumento notable de la presión arterial y un mayor riesgo de arritmias y eventos cardíacos. Su diagnóstico y tratamiento con dispositivos como la CPAP pueden mejorar significativamente la salud cardiovascular.

### RECOMENDACIONES PARA UN SUEÑO SALUDABLE


La American Heart Association (AHA) incorporó en 2022 el sueño dentro de sus “Life’s Essential 8”, los ocho pilares para una vida cardiovascular sana. Entre sus recomendaciones se incluyen:

- Dormir entre 7 y 9 horas por noche, respetando horarios regulares.
- Mantener una buena higiene del sueño: habitación oscura, silenciosa y fresca.
- Evitar el consumo de cafeína y alcohol cerca de la hora de dormir.
- Reducir la exposición a pantallas (celular, TV, computador) al menos una hora antes de acostarse.
- Practicar actividad física regular, idealmente por la mañana o a media tarde.

Asimismo, la Dra. Fritsch enfatiza que las personas con ronquidos intensos, somnolencia diurna o hipertensión resistente deberían consultar a un especialista, ya que estos síntomas podrían indicar apnea del sueño, una condición tratable y con impacto directo en la presión arterial y la función cardíaca.

### UN LLAMADO A LA CONCIENCIA

El sueño no es un lujo, sino una necesidad fisiológica esencial para el equilibrio del cuerpo. Dormir bien ayuda a controlar la presión arterial, mantener la elasticidad vascular y reducir los procesos inflamatorios que, a largo plazo, pueden dañar el corazón. “Considere su sueño con la misma importancia que su presión arterial o su alimentación: es un pilar fundamental para la salud cardiovascular”, concluye la Dra. Fritsch.

En un contexto donde el estrés, las pantallas y los horarios extendidos dominan la vida moderna, este mensaje adquiere especial relevancia. Promover una cultura del descanso no solo mejora la calidad de vida, sino que puede reducir significativamente la carga de enfermedad cardiovascular a nivel poblacional. 

# La Rehabilitación Cardíaca Extrahospitalaria: Beneficios, Desafíos y Recomendaciones



Por Kiga Claudia Román Ureta  
Mg en Salud Pública U. Chile  
Especialista en Kinesiología  
Cardiovascular – DENAKE  
Profesional Asoc. Dpto  
Kinesiología SOCHICAR  
Presidenta SOCKICAR

Una mirada integral a los programas comunitarios y el automanejo en la recuperación cardiovascular.





La rehabilitación cardíaca (RC) es la suma coordinada de actividades necesarias para influir favorablemente en la causa que origina la enfermedad cardiovascular, así como para proporcionar las mejores condiciones físicas, mentales y sociales, de modo que las personas puedan, por sus propios medios mantener o reanudar el funcionamiento óptimo en su comunidad y mediante la mejora del comportamiento saludable el enlentecimiento de la progresión o revertir la enfermedad cardiovascular.

Este proceso incluye la realización de ejercicio supervisado, asesoría nutricional, apoyo psicológico y educación sobre el manejo de factores de riesgo, con el objetivo de favorecer la recuperación, prevenir nuevos episodios y promover la re-inserción social, laboral y familiar del paciente.

La RC realizada fuera del entorno hospitalario ofrece una serie de ventajas significativas para los pacientes que han sufrido un infarto agudo al miocardio o presentan insuficiencia cardíaca. Entre los beneficios más destacados y demostra-



dos con evidencia científica se encuentran el aumento de la supervivencia y la calidad de vida, así como una reducción de las rehospitalizaciones y los reinfartos. Para quienes padecen insuficiencia cardíaca, la RC es clave para mantener un estilo de vida activo y mantener o recuperar la funcionalidad durante más tiempo, disminuyendo la probabilidad de nuevas hospitalizaciones, mejorando significativamente el control y la evolución de la enfermedad.

Además, la RC facilita una mejor y más segura reinserción laboral, familiar y social. Los pacientes que participan en estos programas experimentan mejoras en su rendimiento físico y capacidad aeróbica, lo que se traduce en la vida diaria en la posibilidad de caminar distancias mayores y a mejor ritmo, con mayor estabilidad y seguridad, siendo más independiente y con mayor fuerza para trasladar y cargar objetos que quienes no asisten. Esto, en muchos casos, permite el regreso a la práctica deportiva y a una vida activa sin limitaciones físicas.

#### **Programas comunitarios de rehabilitación cardíaca y su adaptación a las necesidades de los pacientes**

Actualmente, la disponibilidad de programas comunitarios de RC es limitada a nivel mundial y, en general, en nuestro país prácticamente inexistente. En Chile la RC se concentra



en grandes centros asistenciales, los cuales corresponde a centros asistenciales de alta y mediana complejidad, tanto públicos como privados, especialmente en áreas urbanas y RM. Esto genera una brecha importante en regiones más vulnerables o rurales, entre otras, dificultando el acceso para muchos pacientes, a pesar de que la RC ha demostrado ser costo/efectiva a nivel global.

Si bien las modalidades domiciliarias e híbridas de RC han mostrado eficacia, su implementación sigue siendo muy escasa. Es fundamental que el ejercicio terapéutico, tras un infarto agudo o el diagnóstico de insuficiencia cardíaca, sea supervisado por profesionales capacitados, ya sea de manera presencial, a distancia o mediante telemedicina. La

prescripción del ejercicio debe basarse en una evaluación cardiovascular, clínica y funcional minuciosa y personalizada.

Tras finalizar un programa de RC, es fundamental que los pacientes mantengan de manera rutinaria los hábitos de ejercicio indicados. El equipo interdisciplinario tiene la responsabilidad de proporcionar las herramientas necesarias para que el paciente alcance un automanejo efectivo, durante el programa. La educación es un pilar fundamental de la RC. Dentro del equipo de salud el kinesiólogo o kinesióloga es quien indica y ajusta el tipo, la intensidad y la frecuencia del ejercicio, en función del estado de salud de la persona, y junto al equipo de salud, recomienda el seguimiento adecuado.

### **Desafíos en la rehabilitación cardíaca fuera del hospital y cómo superarlos**

Uno de los mayores desafíos que enfrentan los pacientes es el miedo a exigirse físicamente, lo cual puede dificultar la recuperación de la confianza necesaria para retomar el ejercicio y reconocer los signos de alerta, además de limitar los beneficios que otorga el ejercicio. La falta de motivación y constancia también representa una barrera, ya que adoptar el hábito de la actividad física en la adultez requiere paciencia y perseverancia. Es importante entender que pueden existir recaídas, pero lo esencial es retomar el ejercicio y comprender su impacto positivo en el control de la enfermedad.

**Dentro del equipo de salud el kinesiólogo o kinesióloga es quien indica y ajusta el tipo, la intensidad y la frecuencia del ejercicio, en función del estado de salud de la persona.**




Este proceso incluye la realización de ejercicio supervisado, asesoría nutricional, apoyo psicológico y educación sobre el manejo de factores de riesgo, con el objetivo de favorecer la recuperación, prevenir nuevos episodios y promover la reinserción social, laboral y familiar del paciente.

Otro desafío relevante es la gestión del tiempo. Al retornar a la rutina habitual, resulta crucial reservar un espacio para la actividad física y el ejercicio, entendiendo que su práctica es indispensable, incluso si el paciente ya se siente bien, para controlar y evitar la progresión de la enfermedad.

Durante la realización del ejercicio, en el domicilio, la aparición de molestias en el pecho constituye una señal de alerta importante y debe motivar la consulta médica para descartar posibles problemas de isquemia, es decir, falta de oxígeno y circulación a nivel cardíaco. Otras molestias de tipo musculoesquelético como dolor muscular, de articulaciones y tendones si persisten también deben ser consultadas, ya que podrían indicar inflamación y sobre exigencia o mala ejecución del ejercicio.

Para evaluar el progreso y los resultados en los pacientes que participan en programas comunitarios de RC, es indispensable realizar evaluaciones funcionales antes y después de la intervención. Este seguimiento facilita la visualización de los avances logrados, lo que contribuye a mantener la motivación y a valorar el aumento de la capacidad de ejercicio. Independiente de que el ejercicio sea comunitario, en domicilio o a distancia la prescripción de este debe ser individual, es decir responder a la condición física y de salud de la persona en particular.

Siempre será importante que la persona acuda a control con su cardiólogo o cardióloga idealmente una vez al año para mantener bajo control su enfermedad. 



# El teletrabajo y el corazón: cómo evitar el sedentarismo en casa



Dr. Carlos Fernández,  
presidente de la Fundación  
SOCHICAR

El trabajo remoto transformó los hábitos de millones de personas. Aunque redujo el estrés y mejoró la conciliación familiar, también impulsó el sedentarismo y el aumento de peso. El Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación SOCHICAR, analiza sus efectos en la salud cardiovascular y entrega claves para mantener el corazón activo desde casa.



**D**esde la pandemia, el trabajo remoto se ha instalado como una forma de vida para una gran parte de la población. Lo que comenzó como una medida temporal se convirtió en una modalidad permanente que cambió rutinas, horarios y costumbres. Sin embargo, ese mismo cambio que permitió mayor autonomía y bienestar en algunos aspectos también introdujo nuevos desafíos para la salud, especialmente la del corazón.

“El aumento del trabajo remoto ha traído transformaciones significativas en los hábitos de vida que impactan directamente la salud cardiovascular”, explica el Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación SOCHICAR. “Hemos visto que muchas personas presentan mayor sedentarismo, aumento de peso, alteraciones en el sueño y niveles más altos de estrés digital. Si bien algunas aprovechan la flexibilidad para mejorar su alimentación o incorporar pausas activas, la falta de movimiento durante la jornada laboral se ha convertido en uno de los principales desafíos actuales para el corazón”.

Los datos respaldan esta preocupación. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca de 1.8 mil millones de adultos en el mundo no realizan suficiente actividad física, y esta inactividad representa uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Permanecer sentado más de ocho horas al día se ha asociado con un aumento de hasta un 40% en el riesgo de mortalidad por causas cardiovasculares, incluso en personas que cumplen con los niveles mínimos de ejercicio recomendados.

El sedentarismo prolongado reduce la circulación sanguínea, favorece la acumulación de grasa corporal y aumenta la resistencia a la insulina, lo que eleva los niveles de azúcar en sangre. Además, se ha comprobado que genera un incremento del colesterol LDL (conocido como “colesterol malo”) y una disminución del HDL (“colesterol bueno”), alteraciones que con el tiempo pueden derivar en hipertensión arterial, enfermedad coronaria o accidente cerebrovascular. “Aunque el trabajo remoto pueda parecer cómodo, es fundamental compensarlo con movimiento diario. La comodidad no debe transformarse en inactividad”, advierte el Dr. Fernández.

### EL LADO POSITIVO DEL TELETRABAJO

Pero el panorama no es del todo negativo. El teletrabajo bien gestionado puede tener efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular. “Al eliminar los traslados diarios, muchas personas logran reducir el estrés y ganar tiempo personal, lo que puede favorecer el descanso y una mejor organización de la jornada”, señala el especialista.

Ese tiempo extra puede convertirse en una oportunidad para preparar comidas más saludables, respetar horarios de sueño y realizar actividad física con mayor regularidad.

“El aumento del trabajo remoto ha traído transformaciones significativas en los hábitos de vida que impactan directamente la salud cardiovascular”





Diversos estudios han demostrado que una reducción sostenida del estrés cotidiano, junto con una mejor calidad de sueño, puede traducirse en menores niveles de presión arterial y una función cardiovascular más estable. En ese sentido, el teletrabajo no es en sí mismo el problema, sino la manera en que se organiza la rutina diaria en torno a él.

Un ejemplo claro es la alimentación. Trabajar desde casa permite controlar mejor los horarios y la calidad de las comidas, evitando el consumo frecuente de alimentos ultra-procesados o ricos en sodio y grasas saturadas, habituales en quienes comen fuera del hogar. También posibilita hacer pausas activas o breves ejercicios de estiramiento durante la jornada, prácticas que ayudan a mantener activa la circulación y reducir el riesgo de trombosis venosa o fatiga muscular.

### **EL SEDENTARISMO, UNA AMENAZA SILENCIOSA**

A pesar de estos beneficios potenciales, el sedentarismo sigue siendo una amenaza silenciosa. Estudios publicados en la Revista Española de Cardiología advierten que pasar más de 10 horas diarias sentado se relaciona con mayor inciden-



cia de enfermedades cardíacas y mortalidad prematura. Incluso entre personas que cumplen con la recomendación de hacer ejercicio, largos periodos de inactividad prolongada parecen tener efectos negativos propios sobre el metabolismo y la función endotelial (la capa interna de los vasos sanguíneos).

“El principal riesgo del teletrabajo es el sedentarismo prolongado. Permanecer sentado muchas horas seguidas frente a una pantalla reduce la circulación sanguínea, favorece la resistencia a la insulina y el aumento del colesterol malo. A largo plazo, este estilo de vida incrementa el riesgo de hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y enfermedad coronaria”, detalla el Dr. Fernández.

Además, el teletrabajo ha contribuido a otro fenómeno: el aumento del “estrés digital”. La exposición constante a pantallas, la sobrecarga de correos electrónicos y la sensación de estar siempre disponible generan fatiga mental, trastornos del sueño y alteraciones del ritmo circadiano, todos factores que también afectan la salud cardiovascular.

### CLAVES PARA CUIDAR EL CORAZÓN DESDE CASA

El presidente de la Fundación SOCHICAR enfatiza que pequeñas acciones cotidianas pueden marcar una gran diferencia. “La clave está en moverse más, comer mejor y descansar bien. Pequeños cambios sostenidos en el tiempo tienen un gran impacto positivo en la salud cardiovascular”, resume.

#### Entre sus principales recomendaciones se encuentran:

**Levantarse y moverse cada 45-60 minutos:** dar algunos pasos o realizar estiramientos es suficiente para activar la circulación.

**Incorporar actividad física diaria:** bastan 30 minutos de caminata, bicicleta estática o ejercicios simples en casa.

**Mantener una alimentación equilibrada:** priorizar frutas, verduras y legumbres, reduciendo productos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

**Dormir bien:** respetar entre 7 y 9 horas de sueño ayuda al control del metabolismo y la presión arterial.

**Separar los espacios de trabajo y descanso:** evitar prolongar la jornada laboral más de lo necesario y desconectarse al finalizar el día.

La OMS recomienda, además, reemplazar al menos 30 minutos diarios de sedentarismo por actividad física ligera, lo que ya puede reducir significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad prematura.

### UN DESAFÍO QUE EXIGE CONCIENCIA

El trabajo remoto llegó para quedarse. No se trata de recha-




La OMS recomienda, además, reemplazar al menos 30 minutos diarios de sedentarismo por actividad física ligera, lo que ya puede reducir significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad prematura.



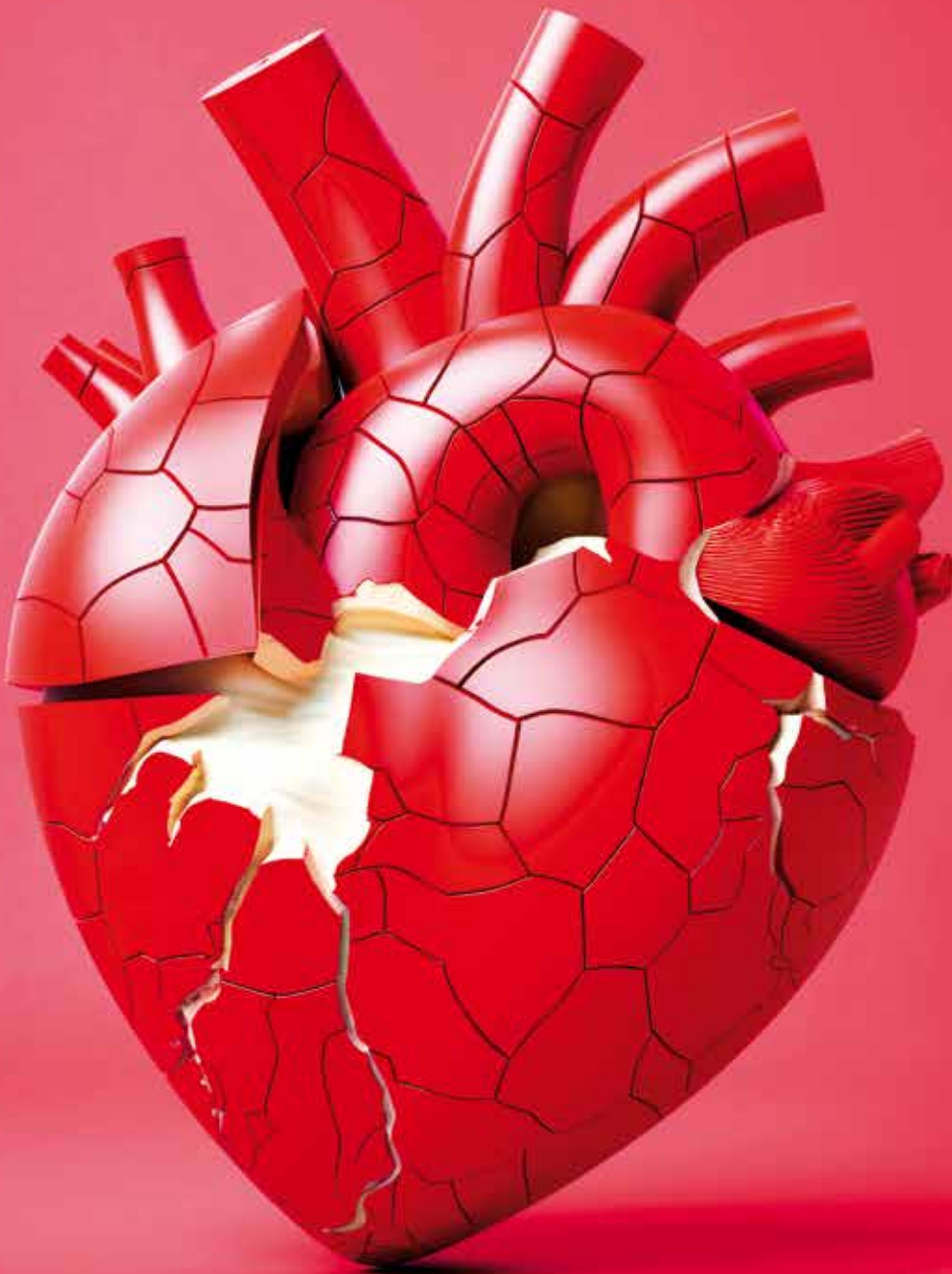


zarlo, sino de adaptarlo a un estilo de vida más consciente y activo. La tecnología puede mejorar la calidad de vida, pero solo si aprendemos a equilibrar sus beneficios con hábitos saludables.

“El teletrabajo puede ser una herramienta valiosa si se gestiona con responsabilidad. Si aprendemos a usar su flexibilidad para movernos más, alimentarnos mejor y descansar adecuadamente, no solo protegeremos nuestro corazón, sino que también mejoraremos nuestro bienestar general”, concluye el Dr. Fernández.

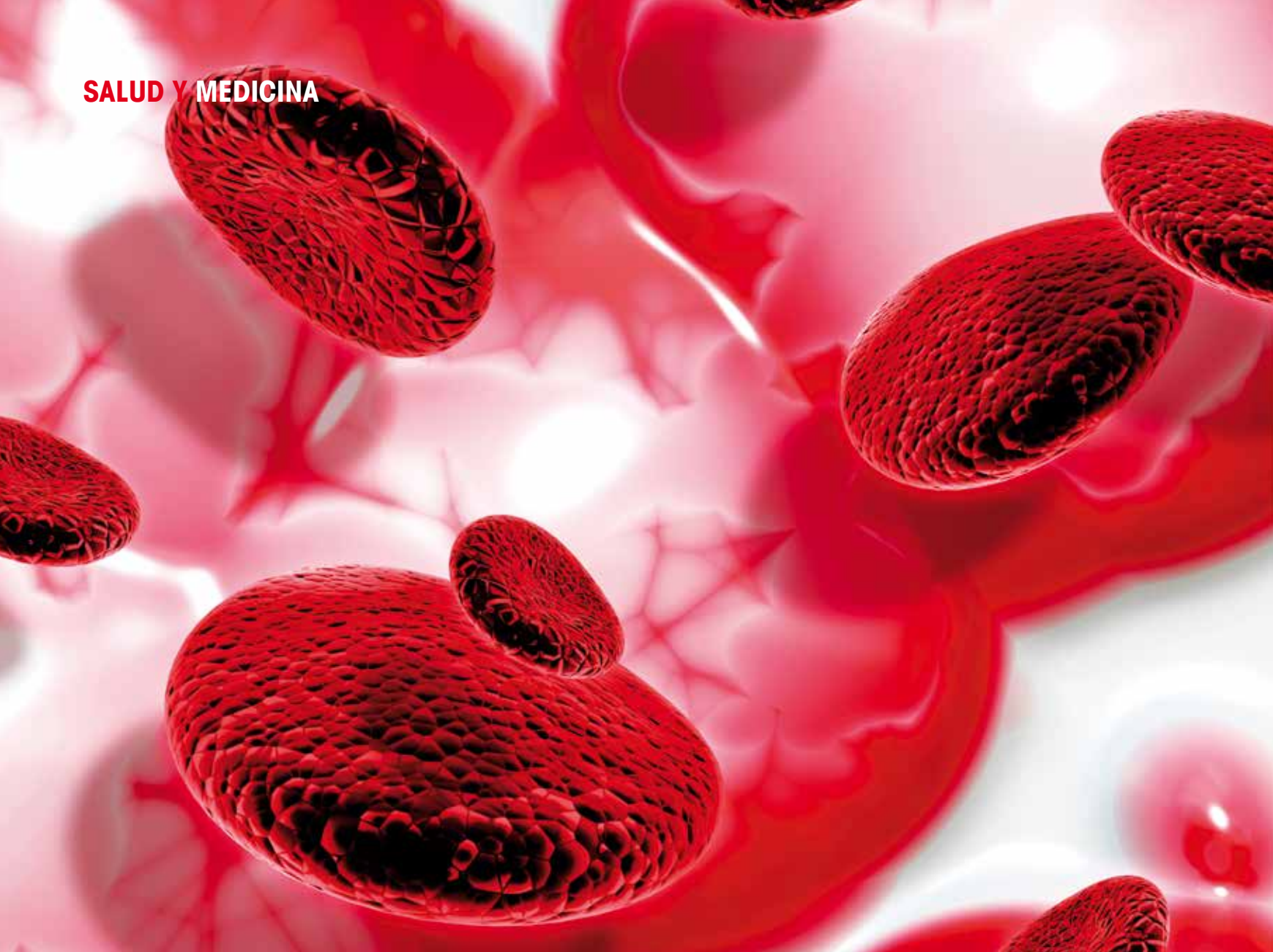
En definitiva, el desafío no es volver a la oficina, sino aprender a cuidar el cuerpo desde casa. Porque en esta nueva forma de trabajar, el verdadero indicador de éxito no solo será la productividad, sino también la salud del corazón. 

# Colesterol bueno y malo: lo que realmente debes saber



Dra. Mónica Acevedo,  
directora de SOCHICAR y  
de la Fundación SOCHICAR.

Aunque el colesterol suele asociarse con problemas de salud, no todo es negativo. Existen diferentes tipos, y entender cómo funcionan el HDL y el LDL es clave para cuidar el corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.

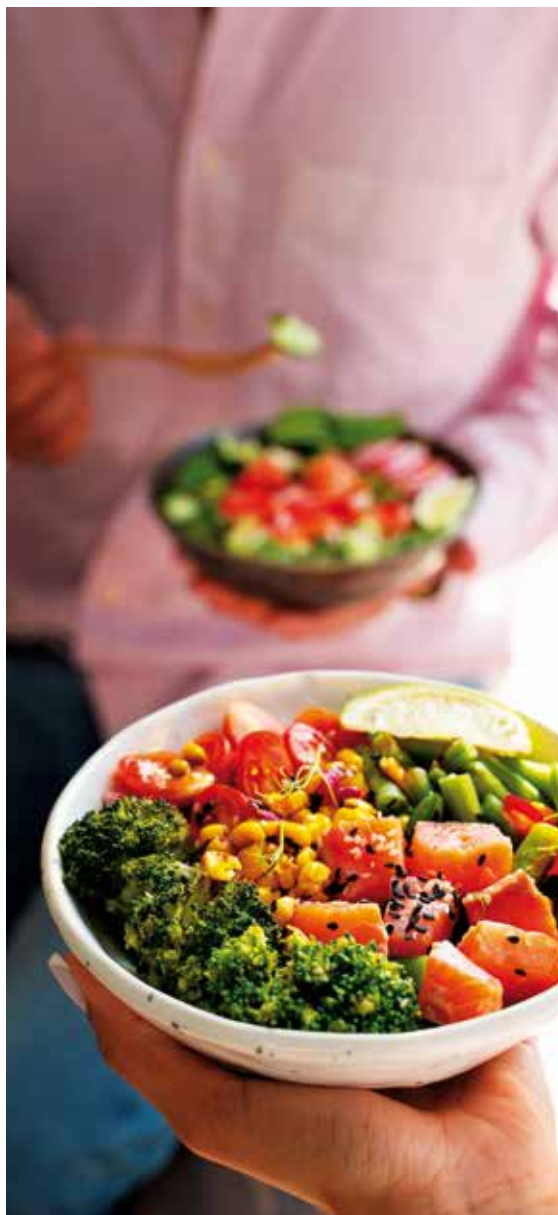


**E**l colesterol suele ser visto con desconfianza, pero lo cierto es que se trata de una molécula indispensable para el organismo. Es fundamental para la formación de membranas celulares, la producción de hormonas y la síntesis de vitamina D. El desafío está en mantener el equilibrio entre sus dos principales formas: el colesterol LDL y el HDL.

El colesterol LDL, conocido como el “malo”, puede acumularse en las paredes de las arterias, favoreciendo la formación de placas que con el tiempo aumentan el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares. En cambio, el colesterol HDL, llamado “bueno”, ayuda a transportar el exceso de colesterol desde los tejidos de vuelta al hígado para su eliminación, además de tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protegen al sistema cardiovascular.

“La clave está en comprender que no todo el colesterol es dañino. Lo que realmente amenaza la salud es el exceso de LDL, especialmente cuando está determinado por factores genéticos. Por eso, muchas veces no basta con la dieta y es necesario apoyarse en tratamientos farmacológicos”, explica la Dra. Mónica Acevedo, directora de SOCHICAR y de la Fundación SOCHICAR.






### ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA: ¿QUÉ SÍ INFLUYE?

Aunque cerca del 80% del colesterol LDL se produce en el hígado por herencia, la alimentación sigue teniendo un rol importante. Las carnes rojas, embutidos, lácteos enteros y productos altos en grasas saturadas son los principales responsables de elevarlo. En contraste, la dieta mediterránea —rica en pescados, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y lácteos descremados— ha demostrado reducir significativamente el riesgo cardiovascular.

**La actividad física constante también es un aliado:** aunque su efecto sobre el LDL es limitado, ayuda a mejorar los niveles de HDL y a mantener un peso saludable, reduciendo factores asociados como la resistencia a la insulina. Asimismo, la fibra dietaria y compuestos vegetales como los fitoesteroles presentes en frutas y verduras favorecen la eliminación de colesterol a través del sistema digestivo.

### EL CONSEJO PRINCIPAL

“El mensaje para la población es claro: llevar una vida activa, mantener una alimentación balanceada y acudir a controles médicos regulares son pasos esenciales para cuidar el corazón. En quienes presentan niveles muy altos de LDL por factores hereditarios, la combinación de dieta y medicamentos será fundamental para reducir riesgos”, advierte la Dra. Acevedo.

El colesterol no es un enemigo, sino un componente vital que, en exceso o en desequilibrio, puede transformarse en un serio problema de salud. La prevención y la información siguen siendo las mejores herramientas para proteger nuestro sistema cardiovascular. 



# El corazón femenino: Síntomas, diagnóstico y tratamiento de sus cardiopatías



Doctora  
María Virginia Araya Álvarez.  
Cardióloga Clínica; Miembro  
Fundación SOCHICAR;  
Investigadora Asociada Mg  
Salud Pública Universidad  
de Tarapacá; Miembro Dpto.  
Prevención SOCHICAR;  
Miembro Editor Revista  
Cardiología de Chile y Fellow  
SIAC (Sociedad Interamericana  
de Cardiología).



Las enfermedades cardiovasculares representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo, afectando tanto a hombres como a mujeres. Sin embargo, en el caso femenino, la manifestación de los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento presentan diferencias relevantes que merecen especial atención.

Reconocer estos matices es fundamental para mejorar la prevención, el abordaje clínico y el pronóstico en la salud de las mujeres.

La doctora María Virginia Araya explica los síntomas menos típicos y los factores de riesgo específicos, hasta las señales de alerta y recomendaciones para una prevención efectiva. Su objetivo es brindar información clara y actualizada que permita comprender la importancia de un enfoque diferenciado y sensibilizar sobre la necesidad de una detección y tratamiento oportuno en la población femenina.

### ¿Cuáles son las principales diferencias en los síntomas de las enfermedades cardiovasculares entre mujeres y hombres?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) presentan diferencias clínicas relevantes en la manifestación de síntomas entre hombres y mujeres, la que impacta el reconocimiento, diagnóstico y pronóstico.

En el síndrome coronario agudo (SCA) y el infarto agudo al miocardio (IAM), ambos sexos suelen presentar dolor torácico como síntoma principal, pero las mujeres tienden a manifestar una mayor variedad de síntomas acompa-

ñantes. Las mujeres reportan con mayor frecuencia disnea, náuseas, vómitos, fatiga, palpitaciones, dolor en el hombro, luego cuello, mandíbula, región epigástrica y entre los omóplatos; así como mareos, sensación de muerte inminente. Además, suelen presentar más de cuatro síntomas simultáneos y menos dolor torácico central en comparación a los hombres. De hecho, las mujeres jóvenes con IAM presentan más síntomas agregados mayor o igual a 3, como epigástrico, palpitaciones y dolor en áreas no torácicas.

### ¿Por qué a veces el diagnóstico de enfermedades cardíacas en mujeres puede ser más difícil o tardío que en los hombres?

En cuanto a la percepción y atribución de síntomas, las mujeres y sus prestadores de salud tienden a subestimar la relación de los síntomas con enfermedad cardíaca, lo que contribuye al retraso en la consulta y tratamiento a una mayor mortalidad hospitalarias en mujeres jóvenes con IAM.

Las mujeres tienden a ser mayores al momento de la presentación de síntomas y tienen más presentación de IC concomitante.

En suma, las mujeres con enfermedades cardiovasculares, especialmente síndrome coronario agudo y el infarto agudo al miocardio, presentan un espectro sintomático más amplio y menor dolor torácico típico, lo que puede dificultar el reconocimiento y retrasar el tratamiento. Es fundamental considerar estas diferencias para mejorar la detección y el abordaje clínico en este grupo de la población.



## REPORTAJE

### ¿Existen factores de riesgo específicos o más frecuentes en las mujeres para desarrollar enfermedades cardiovasculares?

Las mujeres presentan factores de riesgo tanto tradicionales como específicos o más frecuentes para el desarrollo de este tipo de enfermedades. Además de los factores clásicos (Hipertensión, Dislipidemia, diabetes, tabaquismo, obesidad, sedentarismo.), existen otros de riesgo exclusivos o predominantes en ellas y que deben ser considerados en la evaluación y prevención cardiovascular, entre ellos:

- **Complicaciones relacionadas con el embarazo:** trastornos hipertensivo del embarazo (Preeclampsia, eclampsia, diabetes gestacional, parto prematuro y de lactancia materna). Éstas, se asocian con un aumento significativo del riesgo cardiovascular a mediano y largo plazo.

- **Menopausia temprana o tardía: infertilidad,** uso de tecnologías de reproducción asistida, abortos espontáneos y paridad elevada. También menopausia prematura menor de 40 años o secundaria a insuficiencia ovárica primaria, aceleran el riesgo cardiovascular, debido a cambios hormonales que afectan el perfil lipídico la distribución de grasa corporal y la resistencia a la insulina.

- **Síndrome de ovario poliquístico (SOP):** es un trastorno endocrino frecuente en mujeres jóvenes y se asocia con hipertensión arterial, Dislipidemia, resistencia a la insulina y mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

- **Enfermedades autoinmunes:** las mujeres tienen mayor prevalencia de enfermedades autoinmunes (como lupus eritematoso sistémico y artritis reumatoides), que incrementan el riesgo de aterosclerosis y eventos cardiovasculares.

- **Factores psicosociales y conductuales:** la depresión, el estrés, el abuso sexual y la inactividad física son más prevalentes en mujeres y se asocian con mayor riesgo cardiovascular. Además, el impacto de la diabetes Mellitus y el tabaquismo sobre el riesgo cardiovascular es proporcionalmente mayor en mujeres que en hombres.

- **Uso de hormonas exógenas:** el uso de anticonceptivos hormonales y terapia hormonal post menopausia pueden modificar el riesgo cardiovascular, dependiendo del tipo.

En el caso femenino, la manifestación de los síntomas, el diagnóstico y el tratamiento presentan diferencias relevantes que merecen especial atención.



También, presentan eventos cardiovasculares a mayor edad y en muchos casos la primera manifestación puede ser insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular, más que enfermedad coronaria.



**¿Qué señales de alerta deberían tener en cuenta las mujeres para consultar tempranamente a un especialista?**

Existen diferencias en la presentación clínica y el impacto en el equipo médico. Las mujeres consultan más tardíamente que los hombres.

También, presentan eventos cardiovasculares a mayor edad y en muchos casos la primera manifestación puede ser insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular, más que enfermedad coronaria.

Además, tienen mayor prevalencia de enfermedad microvascular y disfunción endotelial, lo que puede dificultar el diagnóstico y tratamiento oportuno.

**¿Qué recomendación daría para la prevención de enfermedades cardiovasculares específicamente en mujeres?**

En suma: la evaluación del riesgo cardiovascular en mujeres debe incluir no solo los factores tradicionales, sino también los factores emergentes. La identificación temprana y el manejo intensivo de estos factores pueden mejorar significativamente la prevención y el pronóstico cardiovascular en mujeres.



# Hipertensión juvenil avanza como riesgo cardíaco real



Doctor,  
Carlos Fernández, presidente  
de la Fundación SOCHICAR

Aunque históricamente se ha asociado a los adultos mayores, la hipertensión arterial está afectando cada vez más a los jóvenes. Los hábitos sedentarios, la mala alimentación y la falta de educación en salud desde la infancia están contribuyendo a una tendencia preocupante que amenaza el bienestar cardiovascular de las nuevas generaciones, advierte la Fundación SOCHICAR.



El cambio en los estilos de vida, marcado por el sedentarismo, la alimentación procesada y el estrés, ha encendido las alarmas de especialistas.



La hipertensión arterial ha sido durante décadas una enfermedad ligada a la adultez, pero en los últimos años ha comenzado a manifestarse con mayor frecuencia en personas jóvenes. El cambio en los estilos de vida, marcado por el sedentarismo, la alimentación procesada y el estrés, ha encendido las alarmas de especialistas y organizaciones de salud que advierten sobre la urgencia de actuar antes de que la situación se convierta en un problema de salud pública aún mayor.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, cerca del 27 % de los chilenos mayores de 15 años presenta hipertensión arterial, y un porcentaje importante desconoce su diagnóstico. El Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación SOCHICAR, explica que esto refleja la naturaleza silenciosa de la enfermedad. “La hipertensión no duele ni avisa; pasa desapercibida hasta que aparecen las complicaciones. Mucha gente vive con presión alta sin saberlo y llega al médico cuando ya ha sufrido un daño”, señala.


El especialista añade que la clave para revertir esta tendencia está en la prevención temprana. “La prevención debe comenzar en los primeros años; los niños deben aprender desde pequeños hábitos de vida saludable que perduren toda la vida. Si logramos instalar esa cultura, reduciremos drásticamente los riesgos en la adultez”, enfatiza. Desde SOCHICAR han insistido en que la educación cardiovascular debe ser parte del currículo escolar y una prioridad en las políticas públicas.





Entre los factores que más inciden en el aumento de la hipertensión juvenil destacan la obesidad, el bajo nivel de actividad física y el consumo excesivo de sodio. Chile figura entre los países de la OCDE con menor práctica deportiva regular y altos índices de sobrepeso infantil, condiciones que favorecen la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares. Según los especialistas, fomentar el movimiento y una alimentación equilibrada son pasos fundamentales para revertir esta realidad.

Durante el Mes del Corazón, la Fundación SOCHICAR y la Sociedad Chilena de Cardiología han impulsado operativos gratuitos de medición de presión arterial en distintos puntos de Santiago —como el Cerro San Cristóbal, Quinta Normal, San Miguel y estaciones de Metro— con el fin de acercar los chequeos preventivos a la comunidad. “Queremos que las personas conozcan sus números y se controlen. No hay excusa: detectar a tiempo una presión elevada puede salvar vidas”, afirma el Dr. Fernández.

El especialista insiste en que la lucha contra la hipertensión no se limita a campañas puntuales, sino que requiere un cambio cultural sostenido. Promover el ejercicio diario, mantener un peso adecuado, reducir el consumo de sal y evitar el tabaquismo son medidas simples pero decisivas. “Cada persona tiene un rol en cuidar su corazón, y ese compromiso debe comenzar desde la infancia”, concluye Fernández. 



## Carolina Jiménez:

“Lo que más me importa es envejecer de manera saludable”

- La periodista y exanimadora del Festival de Viña del Mar en 1994 comparte su mirada sobre la importancia de los hábitos saludables, los cambios sociales en torno al tabaquismo, la prevención y el rol clave de los comunicadores en la educación de la salud en Chile.



**Carola, cuando hablamos de salud y bienestar, cada persona tiene su propia forma de abordarlos. ¿Cómo los vives tú en tu día a día?**

Soy una persona muy consciente de la necesidad de tener un área saludable. Me ocupo de ella con mayor rigor aún en los últimos 10 o 15 años. Todos los años me hago chequeos médicos con una doctora que trabaja la medicina de en-

vejecimiento celular, que busca mantener la salud desde lo más profundo del organismo. Sigo una dieta ortomolecular y hábitos que ayudan a tener un intestino desinflamado, porque ahí nacen muchas enfermedades.

Para mí es clave dormir bien, hacerlo ojalá a la misma hora, tener un descanso reparador, hacer ejercicio y, en general, mantener hábitos saludables. Lo que más me importa es en-



Para mí es clave dormir bien, hacerlo ojalá a la misma hora, tener un descanso reparador, hacer ejercicio y, en general, mantener hábitos saludables.

vejecer de manera sana. Siempre digo: "Ojalá morir lo menos enferma posible, y no por un mal hábito que pude haber evitado". Desde niña tuve esa conciencia porque fui deportista de alto rendimiento en gimnasia rítmica, y además mi mamá siempre me inculcó la importancia de la alimentación y el buen descanso.

**Hoy se habla mucho de la importancia de la prevención de la salud. ¿Qué tan presente crees que está este tema en la vida de los chilenos?**

Creo que hay una parte de la población cada vez más consciente de la vida saludable. Los medios y las redes sociales han ayudado mucho a difundir esa información. Sin embargo, sigue existiendo un grupo importante que no dimensiona los riesgos de los malos hábitos. Por eso tenemos altos niveles de tabaquismo, sedentarismo y obesidad. Aunque dicen que ha bajado el consumo de alcohol, también es cierto que los jóvenes comienzan a beber a muy temprana edad, normalizando algo que puede tener consecuencias graves.

**En los años 80 y 90 fumar era parte de la vida cotidiana. ¿Cómo ves ese cambio cultural hoy?**

Ha sido enorme. Antes era normal fumar en cualquier lugar, incluso en la universidad a las 8 de la mañana todos





Se trata de poner la energía justa en cada ámbito: trabajo, familia, descanso y alimentación. Si uno quiere tener una buena salud, debe aprender a equilibrar esas piezas de la vida.



encendían un cigarro. Hoy sería impensable. Las campañas y la legislación han ayudado a que socialmente ya no sea aceptado exponer a otros al humo. Aunque yo nunca fui fumadora, viví de cerca esa cultura y veo con satisfacción que hoy hay más conciencia y respeto.

**Tu mamá te inculcó hábitos saludables desde pequeña. ¿Cómo ha sido esa relación con la salud dentro de tu familia?**

Mis hijos son grandes —uno de 37 que vive en Berlín y otro de 30—, y siempre me decían que era majadera con los horarios de sueño y la alimentación. Pero al final han seguido esos hábitos y saben lo importante que es cuidarse. Claro, la vida moderna a veces les quita horas de descanso, pero son conscientes de que la salud depende directamente de las decisiones que tomamos.


**Desde tu experiencia de vida, ¿qué mensaje darías a quienes buscan equilibrar trabajo, vida personal y salud?**

Uno de los factores que más afectan la salud es el estrés.



Trabajar 14 horas diarias, descuidar el sueño o la familia, inevitablemente pasa la cuenta. El equilibrio es difícil, pero necesario. Se trata de poner la energía justa en cada ámbito: trabajo, familia, descanso y alimentación. Si uno quiere tener una buena salud, debe aprender a equilibrar esas piezas de la vida.

**Finalmente, ¿qué rol crees que cumplen los comunicadores y periodistas en la educación en salud?**

Muchísimo. Muchas veces los descuidos vienen de la falta de información. La ciencia ha avanzado y hoy sabemos, por ejemplo, que el azúcar puede ser más dañino que las grasas saturadas. Sin embargo, eso todavía no se comunica con suficiente fuerza. El periodismo tiene la misión de informar, pero también de educar. Reforzar mensajes sobre prevención, ejercicio y alimentación es fundamental, porque cada hábito puede marcar la diferencia en la vida adulta. Informar es una manera de salvar vidas. 

# Wearables y apps de salud: ¿realmente ayudan a cuidar el corazón?



Cada vez más personas utilizan relojes inteligentes, pulseras y aplicaciones móviles para medir su actividad diaria y controlar aspectos de su salud. Estas herramientas prometen aportar datos útiles sobre el corazón y la prevención de enfermedades cardiovasculares, pero su verdadero valor depende de cómo se interpretan y del acompañamiento médico que las respalde.





**E**l crecimiento de la tecnología aplicada a la salud, a través de relojes inteligentes, pulseras de actividad y aplicaciones móviles, ha abierto nuevas posibilidades para el monitoreo del corazón y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Estos dispositivos prometen mayor control y conciencia sobre el bienestar, aunque su acceso y correcto uso siguen dependiendo de factores sociales, económicos y del acompañamiento médico adecuado.

Los dispositivos portátiles inteligentes como relojes y pulseras, junto con aplicaciones de seguimiento, han avanzado en sus capacidades. Hoy ya no se limitan a medir la frecuencia cardíaca: incorporan registros de electrocardiograma de una derivación (útil para detectar fibrilación auricular), saturación de oxígeno (SpO<sub>2</sub>), variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) e incluso detección de apneas o caídas.

Respecto a la precisión, si bien las mediciones de frecuencia cardíaca en reposo y ejercicio leve resultan bastante confiables, su desempeño disminuye en actividades de alta intensidad o en condiciones de sudor y movimiento. Los especialistas advierten que el ECG de una sola derivación cumple un



## REPORTAJE

rol de screening, pero no reemplaza estudios clínicos como un Holter o un ECG de 12 derivaciones.

“Los wearables pueden ser grandes aliados, pero con precaución. Son útiles para concientizar y motivar a los pacientes, además de detectar arritmias intermitentes, como lo demostró el Apple Heart Study con la fibrilación auricular. Sin embargo, no debemos olvidar que también generan falsos positivos que pueden aumentar la ansiedad en personas sanas”, explica el Dr. Daniel Díaz, Miembro del Comité de Educación Continua y Directivo de SOCHICAR V Región.

**Hoy ya no se limitan a medir la frecuencia cardíaca: incorporan registros de electrocardiograma de una derivación (útil para detectar fibrilación auricular), saturación de oxígeno (SpO), variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) e incluso detección de apneas o caídas.**






**Dr. John Lemon** ✓  
Heart Surgeon  
★★★★☆  
About the doctor  
Make an appointment

Estas herramientas permiten visualizar métricas como frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio, variabilidad cardíaca, alertas por ritmos irregulares y tendencias de sueño o actividad física.

Las aplicaciones móviles complementan estas funciones, destacando entre las más populares Apple Health, Samsung Health, Fitbit, Garmin Connect y Withings, muchas de ellas integradas con plataformas como Google Fit o Strava. Estas herramientas permiten visualizar métricas como frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio, variabilidad cardíaca, alertas por ritmos irregulares y tendencias de sueño o actividad física.

“Lo más valioso de los relojes inteligentes y las apps es que ayudan a ver tendencias en el tiempo y aportan información que, cuando se revisa junto a un profesional, puede complementar la consulta y contribuir a la prevención”, puntualiza el Dr. Díaz.

Los wearables y las aplicaciones de salud representan una oportunidad única para acercar el cuidado preventivo a la vida cotidiana de las personas. No obstante, su verdadero impacto dependerá de cómo logremos integrarlos en la práctica clínica, garantizando acceso equitativo y evitando que se transformen en simples accesorios tecnológicos. El desafío está en aprovechar su potencial como aliados de la salud pública y la medicina preventiva, siempre bajo la guía profesional, para avanzar hacia una sociedad más consciente y protegida frente a las enfermedades del corazón. 

# Salud oral: ¿Sabías que la salud de tus encías

puede afectar a  
tu corazón?



Odontóloga  
Sandra Rojas Flores.  
PhD odontología  
Profesor asociado, Facultad  
de Odontología U. de Chile.

Las enfermedades  
de la boca siguen  
siendo un gran  
problema de salud  
pública.

Las enfermedades bucales son las más comunes entre las enfermedades crónicas. A pesar de ser prevenibles, aún afectan a muchas personas y tienen un gran impacto tanto en la salud general como en la economía, debido a lo caro que puede ser tratarlas.

En Chile, las enfermedades de la boca representan el 1,4% de la carga total de enfermedad, medida según los AVISA (Años de Vida Ajustados por Discapacidad).

- En personas menores de 45 años, la principal causa de esta carga es la caries dental.
- En personas de 45 años o más, lo más común es la pérdida de dientes (edentulismo).
- Además, estas enfermedades afectan más a las mujeres que a los hombres.

### LA SALUD BUCAL TAMBIÉN ES SALUD GENERAL

Cuidar la boca no es solo cuestión de estética. Es importante para comer bien, hablar bien, sentirse bien y prevenir otras enfermedades, como las cardiovasculares. Por eso, la prevención y el acceso a tratamientos deben ser parte de cualquier estrategia de salud.

### ¿Qué es la enfermedad periodontal o enfermedad de las encías?

La enfermedad periodontal es una enfermedad crónica e inflamatoria que afecta las encías y los tejidos que sostienen los dientes.

- Empieza cuando se acumulan bacterias en los dientes, causando inflamación en las encías, lo que se llama gingivitis.





La periodontitis es una enfermedad de las encías que, si no se trata a tiempo, puede afectar mucho más que solo tu boca.

- Si no se trata a tiempo, la inflamación puede avanzar y destruir los tejidos que sostienen los dientes, como el hueso y ligamento periodontal.
- Esto puede llevar a la pérdida de los dientes y causar problemas para masticar, hablar y afectar la estética.
- La enfermedad periodontal puede deteriorar la calidad de vida y también afectar la salud en general.
- Además, su tratamiento puede ser costoso y requiere atención médica y dental constante.

### ¿Qué causas producen la enfermedad de las encías (periodontitis)?

La enfermedad periodontal puede ser causada por varios factores, que pueden ser del ambiente, del comportamiento o del cuerpo mismo. Algunos de los principales son:

- Edad, origen étnico y nivel económico.
- Consumo de alcohol, mala alimentación y otras enfermedades en el cuerpo.
- Factores genéticos (herencia), cambios hormonales, fumar, trastornos alimenticios, algunos medicamentos, estrés y problemas en el sistema inmunológico.

Además, la enfermedad periodontal está relacionada con otras enfermedades importantes, como la diabetes, las enfermedades del corazón (cardiovasculares) y las enfermedades respiratorias.

### LA SALUD DE TUS ENCÍAS PUEDE AFECTAR A TU CORAZÓN

La periodontitis es una enfermedad de las encías que, si no se trata a tiempo, puede afectar mucho más que solo tu

boca. Estudios han demostrado que esta enfermedad puede tener relación con problemas del corazón.

Esto ocurre porque las bacterias que viven en las encías pueden pasar a la sangre, especialmente durante actividades diarias como cepillarse los dientes, usar hilo dental o masticar. También pueden entrar en la sangre durante tratamientos dentales como limpiezas profundas, extracciones o revisiones.

Además, la periodontitis provoca inflamación en todo el cuerpo, lo que también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

### ¿Qué deben saber las personas con problemas de encías y del corazón?

Si una persona tiene enfermedad en las encías y también problemas del corazón, su dentista debe explicarle que tiene un mayor riesgo de sufrir nuevas complicaciones en su salud cardiovascular. Por eso, es fundamental que:

- Siga las recomendaciones y tratamientos para mantener sanas sus encías.





**Mujer 20 años, gingivitis**  
**Inducida por placa bacteriana**



**Paciente 55 años, periodontitis.**  
**Depósitos duros y signos clínicos / Inflamación**



**Paciente 75 años, periodontitis**  
**Crónica, depósitos duros y blandos**

**El inicio de la prevención  
en salud oral debe comenzar  
desde la infancia temprana.**

- Adopte hábitos saludables que ayuden a controlar los factores de riesgo cardiovascular, como:
  - o Dejar de fumar.
  - o Controlar la presión arterial.
  - o Cuidar la alimentación.
  - o Hacer actividad física.
  - o Chequeo periódico con cardiólogo


### **¿Es seguro tratar la periodontitis si tengo problemas del corazón?**

- Sí, el tratamiento de la periodontitis es seguro para las personas que ya tienen enfermedades del corazón y se mantienen controladas.
- Pero si una persona tuvo recientemente un infarto u otro problema cardíaco grave, y además tiene enfermedad en las encías, es importante esperar a que el corazón esté más estable antes de comenzar el tratamiento dental. En estos casos, lo mejor es que el dentista hable con el médico o cardiólogo que atiende al paciente, para decidir cuándo es el mejor momento para iniciar el tratamiento.

Cuidado bucal para personas con enfermedad de las encías y problemas del corazón.

Para quienes tienen periodontitis, es importante recibir atención personalizada para cuidar bien la salud bucal. Esto incluye:

- Cepillarse los dientes dos veces al día.
- Limpiar entre los dientes con hilo dental o cepillos interdental.
- En algunos casos, usar productos especiales recomendados por el odontólogo para controlar la placa bacteriana.
- Control periódico con su odontólogo

Además, las personas que tienen enfermedades cardiovasculares (problemas del corazón) deberían hacerse un examen bucal completo. Este examen debe incluir una evaluación detallada de las encías, revisando la profundidad de las encías y, si hay sangrado, si se diagnostica periodontitis, deben recibir tratamiento tan pronto como lo permita su estado cardiovascular. 

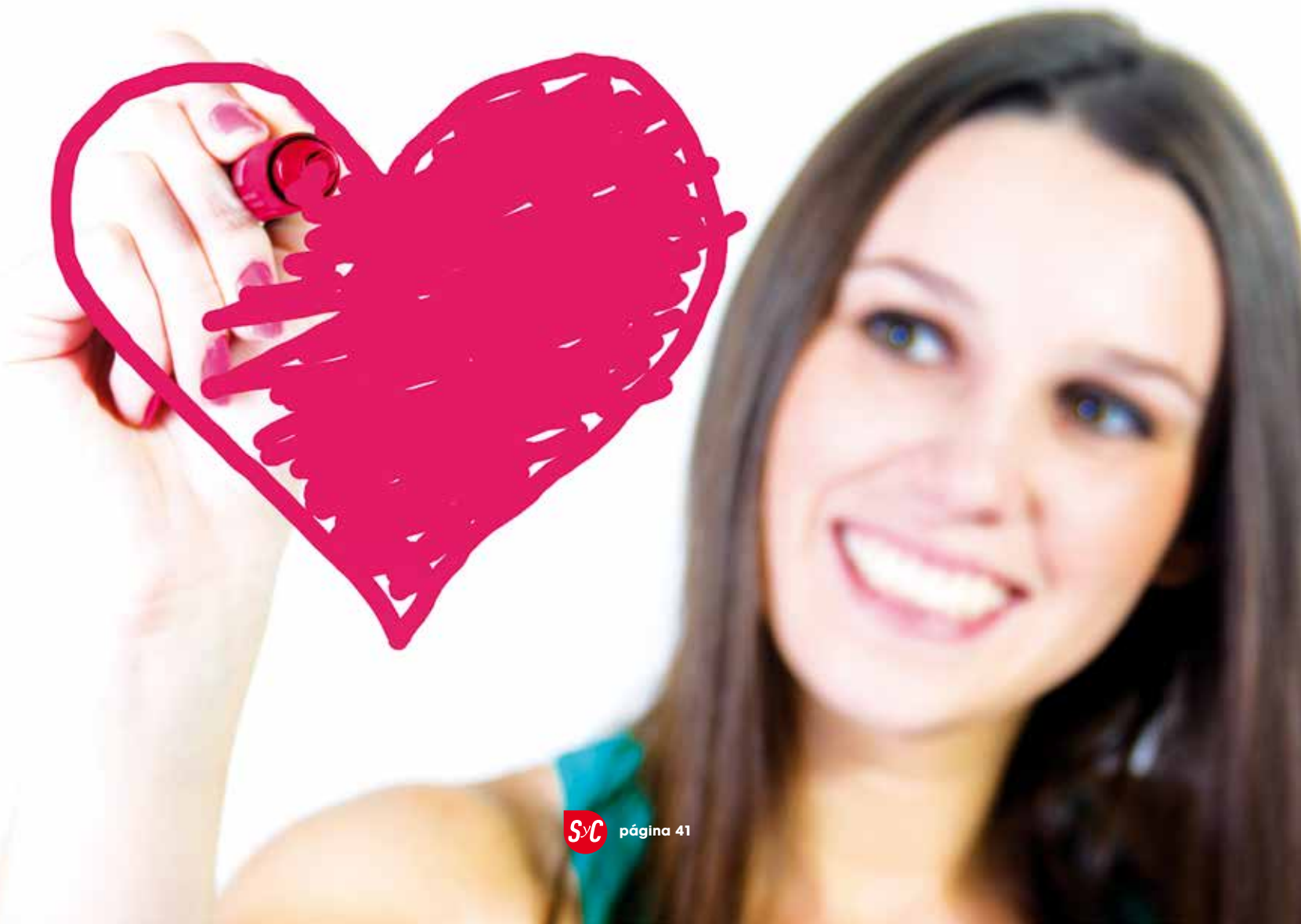
## Dra. Noel Bairey Merz:

# “El corazón de la mujer late diferente”



Directora del Centro Cardiológico para Mujeres Barbra Streisand en el Instituto Cardiológico Smidt del Cedars-Sinai, en Los Angeles. Noel Bairey Merz.

Reconocida como Máster del American College of Cardiology y una de las máximas autoridades en salud cardiovascular femenina, la Dra. Noel Bairey Merz ha dedicado su carrera a cambiar la forma en que entendemos, diagnosticamos y tratamos las enfermedades del corazón en las mujeres. Su trabajo ha impulsado una nueva mirada médica que combina ciencia, equidad y empatía.





Con una larga trayectoria y más de 425 publicaciones científicas, la Dra. Noel Bairey Merz es una de las voces más influyentes en la cardiología moderna. Es directora del Centro Cardiológico para Mujeres Barbra Streisand en el Instituto Cardiológico Smidt del Cedars-Sinai, en Los Ángeles, y presidenta de la iniciativa WISE (Evaluación del Síndrome Isquémico en Mujeres), patrocinada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI).

Su labor incansable ha permitido revelar que las enfermedades cardíacas afectan a las mujeres de manera distinta que a los hombres, desafiando paradigmas clínicos que durante décadas se construyeron sobre evidencia predominantemente masculina. En reconocimiento a su trayectoria, la Asociación Americana de Mujeres Médicas (AMWA) le otorgó su Premio Presidencial por su liderazgo, investigación y compromiso con la salud cardiovascular femenina.

Conversamos con la Dra. Bairey Merz sobre las diferencias biológicas, los desafíos clínicos y la urgente necesidad de crear conciencia sobre esta silenciosa epidemia que afecta a una de cada dos mujeres en el mundo.



Este pequeño homenaje en la Revista lo realizamos en nombre del Grupo de Prevención Cardiovascular y Enfermedad Cardiovascular de la Mujer de SOCHICAR. La Dra. Bairey Merz nos apoyó desde el primer momento en nuestro esfuerzo por visibilizar estas cifras en Chile. Ha sido no solo una maestra para nosotros, sino también para toda América Latina: siempre dispuesta a respaldar nuestras actividades e incluirnos en las suyas. Nos saluda y acoge con cariño dondequiera que nos encontremos —ya sea en Estados Unidos o en Europa—, haciéndonos sentir que tenemos algo valioso que aportar a la Cardiología. Pero, por sobre todo, nos hace sentir que somos sus amigas.



**- ¿Cuáles son las principales diferencias entre el corazón de las mujeres y el de los hombres que influyen en la forma en que se manifiestan las enfermedades cardiovasculares?**

En comparación con los hombres, los corazones de las mujeres son relativamente más pequeños para el tamaño de su cuerpo. Además, presentan una mayor tendencia a la vasoconstricción de las arterias coronarias, lo que ocasiona disfunción en los vasos más pequeños y puede derivar en ataques cardíacos o angina de pecho. También suelen ser más rígidos, lo que contribuye a una mayor incidencia de insuficiencia cardíaca con fracción de eyección preservada.

**- Se ha mencionado que los síntomas y patrones de la enfermedad coronaria son diferentes en mujeres y hombres. ¿Cuáles son los síntomas más comunes en las mujeres y por qué suelen pasar desapercibidos?**

Las mujeres presentan con más frecuencia angina de pecho y signos de flujo sanguíneo anormal en las arterias coronarias sin obstrucciones visibles. Esto puede generar una falsa sensación de seguridad y llevar a diagnósticos erróneos o incompletos.

**- ¿Por qué las enfermedades cardiovasculares son más graves en las mujeres y qué factores explican que actualmente mueran más mujeres que hombres por esta causa?**

Las enfermedades cardiovasculares son igualmente graves en ambos sexos, pero las mujeres tienen menos probabilidades de ser diagnosticadas y tratadas a tiempo. Esa brecha en la atención se traduce directamente en una mayor mortalidad femenina.





**- ¿Qué medidas específicas de prevención y cuidado deben implementar las mujeres para reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares?**

Es fundamental cuidar la salud cardíaca a través de una buena nutrición, actividad física regular, descanso adecuado, no fumar y mantener bajo control la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre.

**- Desde su experiencia, ¿qué cambios considera urgentes en los sistemas de salud para abordar las enfermedades cardiovasculares en las mujeres de manera equitativa?**

Necesitamos mejorar la enseñanza sobre las diferencias en-


tre sexos en la detección y el diagnóstico, tanto en la comunidad como entre los profesionales sanitarios. Solo así podremos ofrecer tratamientos más precisos y lograr mejores resultados.

**- ¿Qué papel desempeñan la educación y la concienciación pública a la hora de poner de relieve las diferencias de género en la salud cardíaca?**

La educación es esencial, pero debe ir acompañada de políticas concretas. Se requieren directrices y programas que aseguren que estas diferencias se tomen en cuenta y que las mujeres reciban una atención médica realmente equitativa.

**- ¿En algún momento su profesión interfirió con su papel de madre y esposa?**

¡No! Soy la orgullosa madre de tres hijas que también son médicas. Tengo seis nietos y llevo 44 años felizmente casada. He tenido la fortuna de combinar mi vocación y mi vida familiar con mucha satisfacción.

La Dra. Noel Bairey Merz representa una generación de científicas que han transformado la forma en que la medicina mira a las mujeres. Su visión es clara: escuchar el corazón femenino no solo como un órgano, sino como un símbolo de salud, equidad y vida. Porque el corazón de las mujeres late diferente, pero merece latir con la misma fuerza, cuidado y respeto. 



# Cardiowapp

## transforma el seguimiento cardiológico en Aysén

En una de las regiones más australes de Chile, donde la distancia y las condiciones geográficas representan un desafío constante, el acceso oportuno a atención cardiológica ha sido históricamente limitado.





**D**esde 2023, la Región de Aysén se quedó sin cardiólogos locales, tras la partida de los dos especialistas que atendían tanto en el sistema público como privado. En ese escenario, profesionales de la salud como Daniela Tassara han debido buscar nuevas soluciones para mantener el seguimiento de sus pacientes.

“No había una oferta cardiológica estable, ni en el sector privado ni en el público. Eso nos ponía en una situación muy compleja, sobre todo con pacientes que necesitaban controles o exámenes de manera urgente”, comenta la enfermera desde Coyhaique

Fue así como la incorporación de la plataforma WebApp de Cardiowapp y los equipos de diagnóstico remoto marcó un antes y un después en su trabajo.

“Los informes a distancia de los Holter de ritmo nos han ayudado muchísimo. Es un sistema rápido, bien conectado y que permite una comunicación fluida con los cardiólogos que informan desde otras regiones”, agrega.

### EFICIENCIA Y CONEXIÓN EN TIEMPO REAL

Gracias a la plataforma de Cardiowapp, el proceso de carga y envío de exámenes se ha simplificado significativamente.

“El envío de los exámenes es prácticamente instantáneo.



Una vez que retiramos el equipo del paciente, la carga en la plataforma es muy amigable y permite hacer seguimiento visual del porcentaje de avance. Eso nos da tranquilidad de que el examen fue correctamente cargado y está listo para ser informado”, explica.

Además, cuando el informe médico está disponible, puede descargarse fácilmente en formato PDF y compartirse con el paciente de forma digital.

“Podemos enviar el examen por WhatsApp o correo electrónico, o incluso imprimirlo en el centro médico. Para los pacientes eso significa mucho, porque reciben sus resultados rápidamente y pueden llevarlos a sus controles sin demoras”, destaca la profesional.

### UN BENEFICIO TANGIBLE PARA LOS PACIENTES

La rapidez y eficiencia del sistema ha tenido un impacto directo en la experiencia de los pacientes de Coyhaique y alrededores.

“Hay personas que necesitan sus exámenes con urgencia para otros especialistas, y con este sistema podemos responder de inmediato. Eso genera confianza y mejora la calidad de la atención”, comenta la enfermera.

### UNA HERRAMIENTA SIN LÍMITES

Otro de los aspectos más valorados por los profesionales de la zona es la flexibilidad de la plataforma.

“La WebApp de Cardiowapp es ilimitada, y eso es una gran ventaja. Con otras empresas, las plataformas se pagan por licencia o por computador. En cambio, con Cardiowapp podemos usarla desde varios equipos, acceder desde un smartphone y enviar exámenes directamente al paciente. Eso es fundamental para quienes trabajamos en zonas australes”, comenta.

Finalmente, destaca la facilidad de instalación y el soporte remoto como un factor decisivo: “El software se instala fácilmente y puede hacerse a distancia, lo que para nosotros es clave. En lugares tan apartados como Aysén, poder resolver todo de forma telemática marca una gran diferencia.”

### PRINCIPALES MEJORAS REALIZADAS:

Se redujeron repeticiones innecesarias (por ejemplo, “eso nos ponía en una situación muy compleja” conservado solo una vez).


Se ajustó la puntuación y el uso de conectores para mejorar la fluidez.

Se reforzó la estructura periodística con subtítulos claros y consistentes.

Se adecuaron algunos términos para dar más naturalidad y



precisión (por ejemplo, “el informe está disponible” en vez de “cuando el informe médico está disponible”).

Se integraron las correcciones en la cita sobre la WebApp (ventaja / smartphone). 

# Mes del Corazón

## Exitosa Campaña “Conoce tus Números”.

Con más de 4.800 atenciones gratuitas de toma de glicemia, colesterol, medición de presión arterial, electrocardiogramas, además de consejería médica especializada, se desarrollaron operativos en distintas comunas. Iniciativa organizada por SO-CHICAR y su Fundación, que contó con el apoyo de actores públicos y privados, la cual tuvo como eje principal la atención a través del Camión Corazón Móvil, que recorrió las comunas de Providencia, San Miguel, Quinta Normal y Parque Metropolitano. También se habilitaron puntos de atención de las Farmacia Cruz Verde Providencia, San Miguel y Maipú. Además, se desarrollaron actividades educativas en Arica, Iquique, Temuco, Lonquimay, Osorno, Valdivia, y V Región.

### AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las marcas que hicieron posibles nuestras actividades y estuvieron presente en el Mes del Corazón 2025.



## Lanzamiento Mes del Corazón

El punto de inicio al Mes del Corazón se realizó el 03 de agosto en el Parque Metropolitano con actividades recreativas y de prevención, junto a los controles gratuitos y consejería médica llevada a cabo por nuestros cardiólogos, kinesiólogos y enfermeros, a quienes agradecemos su constante colaboración en las actividades organizadas.



## SOCIAL

# San Miguel

El 05 de agosto el Camión Corazón Móvil tuvo su segunda parada en la Plaza Cívica de San Miguel, lugar donde se realizó una feria salud en conjunto con la municipalidad.



# Quinta Normal

El 04 de agosto en el Frontis de la municipalidad de Quinta Normal, por primera vez el Camión Corazón Móvil hizo su parada en la comuna. Asistió la alcaldesa Sra. Karina Delfino M.



## Plaza de la Aviación Providencia.

El 06 de agosto llego el Camión Corazón Móvil a la Plaza de la Aviación en Providencia. Asistió el Alcalde Jaime Bellolio



### Operativo Médico Municipalidad Providencia a los funcionarios.



# Operativo Médico CESFAM San Miguel.

El 09 de agosto con la finalidad de contribuir a disminuir la lista de espera cardiológica, En el marco del Mes del Corazón, se llevó a cabo este operativo médico en el CESFAM BARROS LUCO.



Para ampliar el alcance de la campaña, también se habilitaron puntos de atención en sucursales de Farmacias Cruz Verde los días 12, 13 y 14 de agosto.



# Operativo Iquique. 07 y 08 de agosto

Por primera vez se llevó a cabo una capacitación de RCP para niños en la ciudad de Iquique, abarcando dos colegios, uno en la comuna de Iquique y el otro en la comuna de Alto Hospicio.



Curso RPC para niños en iquique, con la colaboración de la Dra. María Virginia Araya. 08 de Agosto.

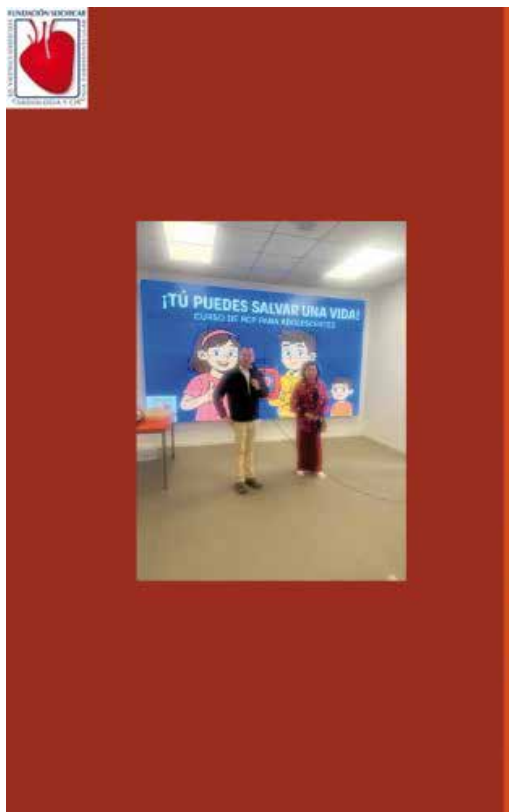
## Colegio Eagle Colle



• 69 niños entre 9 y 12 años



## Liceo Bicentenario Metodista Willian Taylor Alto Hospicio.



• 57 niños entre 15 y 16 años



## Operativo Plantel Formativo Universidad de Chile.

El 28 de agosto fueron atendidos 127 cadetes entre 14 y 17 años.



## SOCIAL

### Conferencia en vivo

Para Mes del Corazón, a través de la plataforma de Cruz verde se llevó a cabo este live:

Tema: Prevención Cardiovascular desde la Infancia... el Desafío es Ahora.

CRUZ VERDE



### Conferencia Prensa

El Fútbol Chileno renueva el compromiso con el Mes del Corazón en una rueda de prensa.

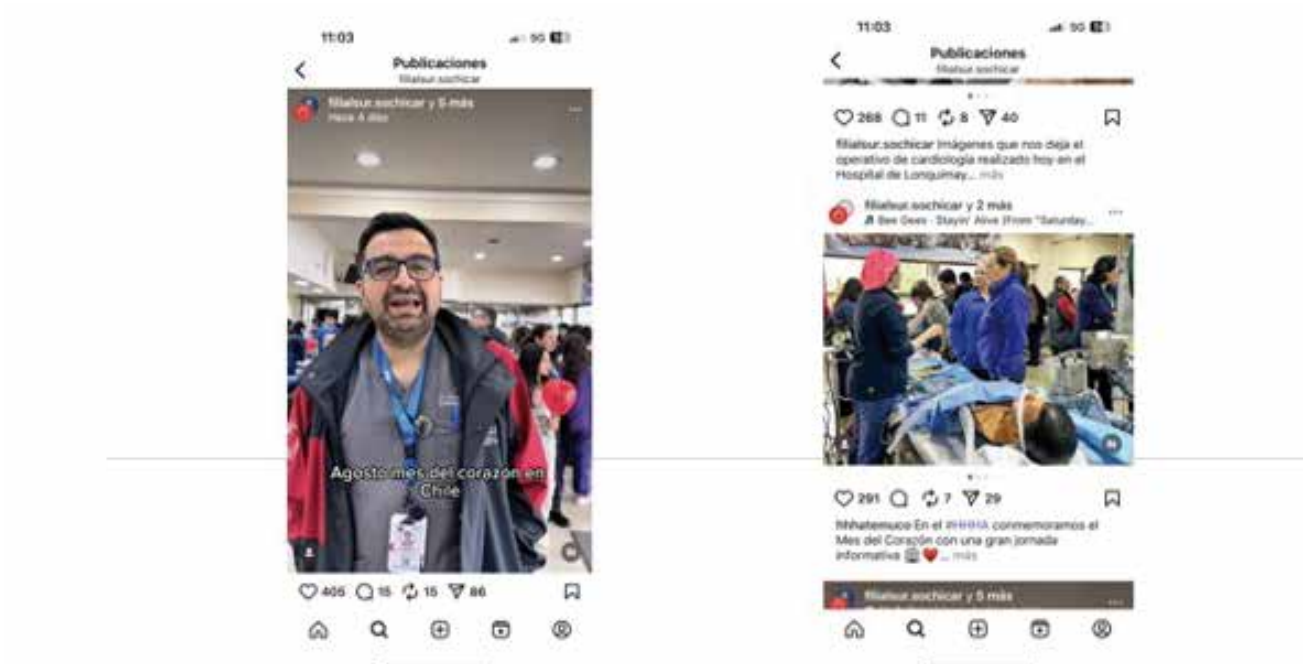
Los capitanes de Universidad Católica y Colo Colo toman conciencia sobre la Salud Cardiovascular.

Alianza Fundación SOCHICAR y BOEHRINGER INGELHEIM.

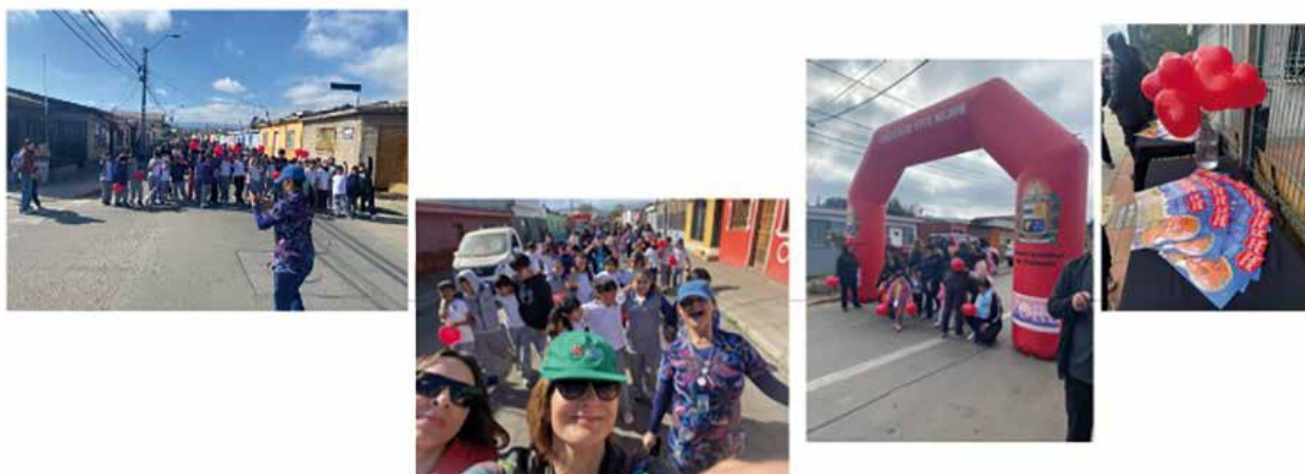


No sólo Santiago fue el epicentro del Mes del corazón, también estuvieron presentes nuestras Filiales. Operativos en Arica, Iquique, Temuco, Lonquimay, Osorno, Valdivia, V Región.

**Sur**



Equipo de salud CESFAM Hermanos Carrera de Vallenar, queremos dar los sinceros agradecimientos por su colaboración con revista Salud y Corazón para la caminata del mes del corazón realizada el día 26 de agosto con gran asistencia de nuestra población a cargo, saludos fraternos de este equipo de salud del Desierto de Atacama.



## Estos nutrientes

# te ayudan a cuidar

## tus articulaciones

¿Has tenido problemas como rigidez o molestias en codos, rodillas o muñecas? Es momento que pongas atención en cómo te alimentas, porque la nutrición es un aspecto importante en la salud de tus articulaciones.

Existen nutrientes que son esenciales para prevenir el daño articular y también para controlar el deterioro o enfermedades que afectan a los huesos y tejidos blandos que componen estas estructuras que permiten soportar el peso del cuerpo y movilizarlo.

### VITAMINAS D Y K2, CALCIO Y MAGNESIO

¿Cuáles son los nutrientes más relevantes para la salud ósea? Principalmente algunas vitaminas y minerales. “La principal vitamina es la D porque tiene un rol importante en el metabolismo óseo, junto con la vitamina K2. Como minerales, el calcio y el magnesio son relevantes para las articulaciones”, afirma la Dra. Sabrina Wigodski, médico nutrióloga formada en la Universidad de los Andes y la Universidad de Chile.

La nutrióloga indica qué alimentos son ricos en estos nutrientes, los que deben ser parte de una dieta equilibrada.

**Vitamina D:** Aceite de hígado de bacalao, salmón, sardinas, atún y lácteos.

**Vitamina K2:** porotos de soya fermentados, queso, hígado de vacuno, pollo.

**Calcio:** yogurt, sardinas, queso, leche, tofu, sésamo.

**Magnesio:** semillas de zapallo, amaranto, almendras, espinaca, acelga.

“La vitamina D es importante para la correcta absorción del calcio y la vitamina K2 para que este mineral se deposite en los huesos, por lo que es bueno combinar estos nutrientes”, enfatiza la Dra. Wigodski.



# Productos más

+ te cuidas + ahorras

## OTROS NUTRIENTES

Además, la profesional menciona otros nutrientes que aportan funciones importantes para la salud articular. "Hay otras moléculas relevantes para la salud de las articulaciones como la glucosamina, condroitina, ácidos grasos Omega 3 y metilsulfonilmetano (MSM)", indica.


Respecto de las fuentes de consumo de estos nutrientes, algunos se encuentran en alimentos y otros en mayor cantidad en suplementos alimenticios. "La glucosamina y condroitina no se encuentran en abundancia en alimentos, pero sí en suplementos. En cambio, el Omega 3 lo encontramos en pescados grasos como sardina, salmón, atún, jurel. Por su parte el MSM está presente en leche de vaca, café, tomate, té y acelga", precisa la Dra. Sabrina Wigodski.

## IMPORTANTE PARA PERSONAS CRÓNICAS

Además de contribuir a la prevención del daño articular, el consumo de las fuentes de las vitaminas y minerales

mencionados por la Dra. Wigodski es importante en la dieta habitual de personas con condiciones de salud crónicas como, por ejemplo, osteoporosis porque presentan disminución en la densidad mineral ósea.

Por último, la Dra. Wigodski hace hincapié que el consumo de los nutrientes descritos ayuda al control de las enfermedades articulares como artritis o artrosis. Además, contribuye a mantener una buena salud ósea. "Especialmente en mujeres luego de la menopausia", señala la nutrióloga.

Recuerda que las articulaciones son fundamentales para poder movernos y permanecer de pie en forma óptima. Vitaminas como la D y K2 y minerales como Calcio y Magnesio son relevantes para la salud articular. 



# Avance revolucionario: mapeo cardíaco sin procedimientos invasivos



En marzo de 2025, el Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid anunció un hito mundial en cardiología: el desarrollo de Corify, el primer sistema capaz de mapear la actividad eléctrica del corazón de forma no invasiva y en apenas diez minutos.



**El procedimiento es simple:** el paciente se coloca un chaleco con cientos de electrodos distribuidos sobre el tórax. En paralelo, se realiza una tomografía computarizada que permite reconstruir la anatomía del corazón. La combinación de ambas técnicas genera un mapa tridimensional en tiempo real, donde se observa con precisión la actividad eléctrica y el foco de las arritmias.

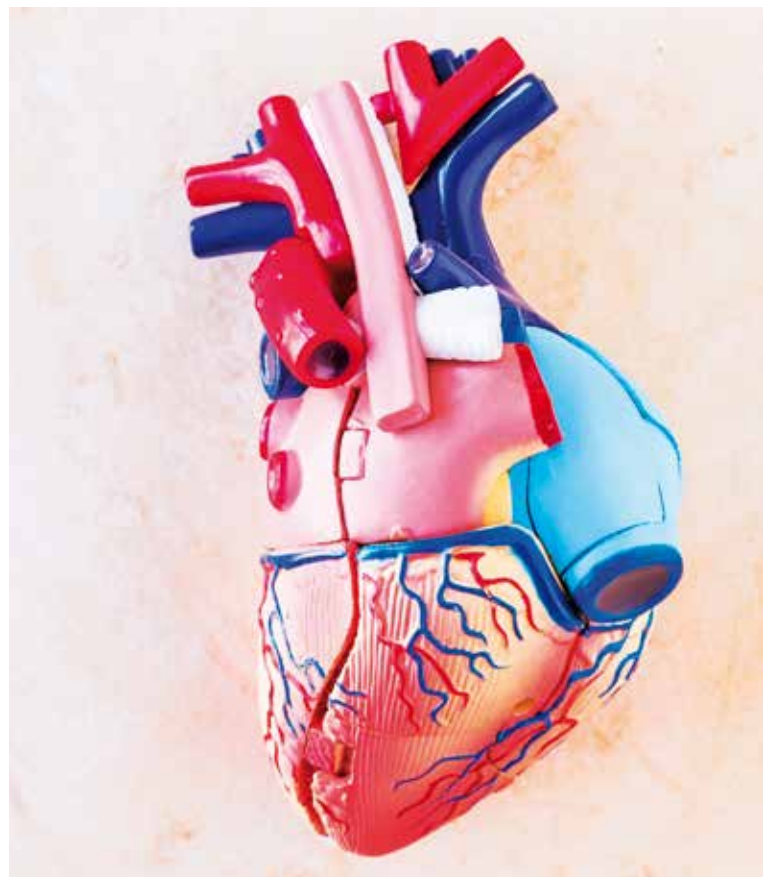
### **UN ANTES Y UN DESPUÉS EN EL DIAGNÓSTICO DE ARRITMIAS**

Hasta ahora, identificar el origen de arritmias complejas — como la fibrilación auricular o la taquicardia ventricular— requería cateterismos invasivos que implicaban riesgos, incomodidad y hospitalización. Con Corify, ese proceso se simplifica: basta con una exploración externa, sin ingreso al cuerpo ni necesidad de anestesia.

Los especialistas destacan que esta innovación no solo reduce riesgos, sino que además mejora la exactitud diagnóstica, permitiendo identificar de manera clara las áreas responsables de la actividad eléctrica anómala.

### **IMPACTO CLÍNICO Y BENEFICIO PARA EL PACIENTE**

Más de 1.800 pacientes ya han participado en estudios y






El sistema cuenta ya con la certificación europea CE, lo que permite su uso en hospitales de Europa.



pruebas clínicas con Corify, con resultados que validan su eficacia y seguridad. La experiencia demuestra que el sistema es rápido, cómodo y más costo-efectivo que los métodos tradicionales.

Esto abre un horizonte prometedor: intervenciones más precisas, reducción de complicaciones y tiempos de espera más cortos, optimizando recursos en salud. En la práctica, significa que los cardiólogos podrán planificar procedimientos como la ablación con un nivel de certeza mucho mayor. Un paso hacia la cardiología de precisión

La verdadera fortaleza de Corify radica en su capacidad de impulsar una medicina personalizada. Cada paciente podrá recibir un abordaje adaptado a su situación particular, mejorando los resultados clínicos y su calidad de vida.

El sistema cuenta ya con la certificación europea CE, lo que permite su uso en hospitales de Europa. Expertos anticipan que su impacto será global: centros en Estados Unidos y Asia han mostrado interés en adoptar la tecnología. En América Latina, sociedades científicas como la nuestra siguen de cerca esta innovación, que podría cambiar radicalmente el paradigma del diagnóstico y tratamiento de arritmias. 

# Deportes y salud cardíaca en la tercera edad:



Doctor  
Henry De Las Salas,  
miembro del departamento  
de prevención cardiovascular  
de SOCHICAR.

Cómo ejercitarse de forma segura en  
edades avanzadas.





La práctica regular de actividad física después de los 60 años no solo fortalece el corazón, también contribuye a la autonomía, la prevención de enfermedades y una mejor calidad de vida. Especialistas destacan que nunca es tarde para comenzar a moverse, siempre con medidas de seguridad y adaptando el ejercicio a cada persona.

El envejecimiento activo es uno de los mayores desafíos de salud pública en Chile y el mundo. Mantener actividad física regular después de los 60 años no solo fortalece el corazón, también preserva la autonomía y la calidad de vida en la tercera edad. En nuestro país, casi un 20% de la población supera los 60 años (INE, 2024), pero la Encuesta Nacional de Salud indica que un 87% de los adultos mayores lleva una vida sedentaria. Esta realidad se traduce en más hipertensión, diabetes y discapacidad.

“El corazón es un músculo, y como todo músculo necesita movimiento para mantenerse fuerte. La actividad física en mayores no solo reduce la mortalidad cardiovascular, también preserva la capacidad funcional y retrasa la fragilidad”, explica el Dr. Henry De Las Salas, miembro del departamento de prevención cardiovascular de SOCHICAR.

### **BENEFICIOS COMPROBADOS DEL EJERCICIO EN LA TERCERA EDAD**

La evidencia científica es clara: el ejercicio reduce la pre-



Más allá de los números, el movimiento diario contribuye a un mejor estado de ánimo, mayor energía, menos depresión y más participación social.



sión arterial en promedio 5-7 mmHg, mejora el colesterol HDL, disminuye triglicéridos y favorece la sensibilidad a la insulina. Estudios como el LIFE Study (NEJM, 2014) y el FINGER demostraron reducciones significativas en discapacidad y riesgo cardiovascular en adultos mayores que se mantienen activos.

Más allá de los números, el movimiento diario contribuye a un mejor estado de ánimo, mayor energía, menos depresión y más participación social. "El ejercicio es la pastilla más poderosa que tenemos. Forma parte de los Essential 8 para la salud cardiovascular y no solo previene infartos y diabetes, sino que mantiene la movilidad, la mente y el ánimo. Después de los 60, moverse no es un lujo: es la clave para vivir más y mejor, con autonomía y dignidad", advierte el Dr. De Las Salas.



Durante la actividad física es importante escuchar al cuerpo. Dolor en el pecho, falta de aire intensa, mareos o sudor frío son síntomas que obligan a detenerse y buscar atención médica de inmediato.



### ¿Qué actividades se recomiendan?

Las guías internacionales (OMS, AHA, ESC) recomiendan:

- **Ejercicio aeróbico moderado:** caminar a paso rápido, nadar o bicicleta estática.
- **Fuerza:** trabajo con pesas ligeras o bandas elásticas al menos dos veces por semana, clave contra la sarcopenia.
- **Equilibrio y flexibilidad:** yoga, pilates o tai chi para prevenir caídas.
- **Actividades cotidianas:** subir escaleras, bailar o jardinería.

La meta sugerida es de 150 minutos semanales de actividad moderada, aunque incluso caminatas cortas de 10 minutos varias veces al día generan un impacto positivo.


### SEGURIDAD Y CHEQUEOS PREVIOS

Antes de iniciar un programa de ejercicio, se recomienda consultar con un médico, especialmente en personas con enfermedades cardiovasculares. Los exámenes más habituales incluyen presión arterial, electrocardiograma basal y análisis básicos de sangre. En casos de mayor riesgo, puede ser útil una prueba de esfuerzo.

Durante la actividad física es importante escuchar al cuerpo. Dolor en el pecho, falta de aire intensa, mareos o sudor frío son síntomas que obligan a detenerse y buscar atención médica de inmediato.

### EL COSTO DEL SEDENTARISMO

La inactividad física acelera el envejecimiento, aumentando el riesgo de hipertensión, diabetes, caídas, fracturas y deterioro cognitivo. Según la OMS, el sedentarismo es responsable del 9% de las muertes prematuras en el mundo.

En este sentido, el ejercicio regular en la tercera edad es la herramienta más efectiva y accesible para mantener la independencia, prevenir enfermedades cardiovasculares y disfrutar una vejez activa y plena. 



**Orientaciones**  
para una alimentación saludable



# Cazuela de pollo con mote

## Ingredientes (4 porciones):

- 4 presas de pollo (pechuga o trutto corto sin piel)
- 1 taza de mote cocido
- 2 papas medianas
- 2 trozos de zapallo camote
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de apio
- 1 choclo trozado (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Sal reducida en sodio y pimienta
- Perejil o cilantro fresco





### Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo picados.
2. Agrega el pollo sin piel y dóralo levemente.
3. Incorpora las papas, el zapallo, la zanahoria y el apio en trozos. Cubre con agua caliente.
4. Cocina a fuego medio durante 30-40 minutos, hasta que las verduras estén blandas y el pollo bien cocido.
5. Añade el mote cocido y deja hervir 5 minutos más.
6. Ajusta con poca sal y sirve con perejil o cilantro fresco encima.

### **BENEFICIOS PARA EL CORAZÓN:**

- El pollo sin piel aporta proteína magra, reduciendo grasas saturadas que elevan el colesterol LDL.
- El mote es rico en fibra soluble, que disminuye colesterol y ayuda a mantener estable la glicemia.
- Las verduras entregan antioxidantes y potasio, que reducen inflamación y ayudan a regular la presión arterial.
- Preparación casera con hierbas frescas menos sodio, lo que previene hipertensión.



# Zapallo italiano relleno de arroz integral y verduras



## Ingredientes (4 porciones):

- 2 zapallos italianos grandes
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 zanahoria rallada
- ½ pimiento rojo picado
- ½ cebolla picada fina
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- Sal reducida en sodio y pimienta



## Preparación

1. Lava los zapallos italianos, córtalos a lo largo y retira parte de la pulpa con una cuchara.
2. Sofríe en aceite de oliva la cebolla, el ajo, la zanahoria, el pimiento y la pulpa del zapallo.
3. Mezcla este sofrito con el arroz integral cocido y el perejil. Condimenta con poca sal y pimienta.
4. Rellena los zapallos con la mezcla, colócalos en una fuente y hornea a 180 °C durante 20-25 minutos, hasta que estén blandos.

## BENEFICIOS PARA EL CORAZÓN:

- El zapallo italiano es rico en potasio, que ayuda a contrarrestar los efectos del sodio y regular la presión arterial.
- El arroz integral aporta fibra que reduce colesterol total y mantiene estable la glucosa.
- Zanahoria y pimiento son fuente de antioxidantes que protegen las arterias del daño oxidativo.
- El aceite de oliva extra virgen entrega grasas saludables, que aumentan el colesterol HDL (“bueno”).



TESTIMONIO

# Matías Barbosa Castaño, trasplantado de corazón:

“Uno puede lograr lo que se desea con tranquilidad, paciencia y esfuerzo”.



**R**evista Salud y Corazón conversó con Matías Barbosa Castaño, joven de 38 años trasplantado del corazón en el año 2024 y que recientemente corrió la Maratón Asics de 5k.

En esta entrevista nos cuenta cómo fue su período de recuperación y qué armas utilizó para salir adelante y volver a sonreír, soñar y practicar deportes, una de sus grandes motivaciones de vida.

### ¿Cómo fue el proceso de recibir un trasplante de corazón y qué emociones experimentaste durante esa etapa?

El proceso que tuve para recibir un trasplante fue el mejor que puede tener una persona en esas circunstancias. Fue un momento donde tuve un apoyo infinito de mis amigos, familia y todos aquellos que me conocían. Junto con ello, el apoyo de los profesionales de salud con los que estuve esos tres meses de espera final fue EXCELENTE.

El profesionalismo y cariño de las Tens, enfermeros, kinesiólogos, doctores y administrativos es algo que sinceramente no olvidaré. Creo que podría escribir un libro completo sobre las emociones que pasan por uno en esos momentos. Más que nada, lo que más rescato fue el humor y la calma. Es la manera en que vivo la vida y que en esa situación me ayudó a enfrentar ese desafío con toda la tranquilidad que hubiese querido. Sin lugar a duda, esos momentos los recuerdo con gran amor.

### ¿En qué hospital o centro médico te realizaron el trasplante y cómo fue el acompañamiento del equipo de salud?

Todo el proceso de trasplante lo realicé en el Hospital Clínico de la Universidad Católica en Marcoleta. Simplemente, el mejor el proceso que pude haber recibido. Profesionales sumamente claros en la información que se me entregó desde un principio. Personas que me acompañaron, me escucharon y estuvieron conmigo en los buenos y malos momentos. Personas que estuvieron completamente pendientes de mí, especialmente mi doctor de cabecera quien me fue a ver prácticamente todos los días para saber simplemente cómo estaba. En particular, quiero referirme a mis kinesiólogas. Unas mujeres increíbles. Me ayudaron a estar preparado muscularmente para el proceso y una rápida recuperación. Unas mujeres de pura amabilidad que se transformaron rápidamente en amigas.

### ¿Qué cuidados médicos y cambios en tu estilo de vida tuviste que adoptar después del trasplante?

Para ser sumamente franco, bastante menos cuidados de lo que esperaba. Esto habla de lo increíble que es la tecnología médica y lo mucho que se ha superado a sí misma. Un trasplante de corazón suena como algo muy potente, pero la verdad es que la recuperación fue tan rápida, que me pareció un simple procedimiento. Independiente de aque-



## TESTIMONIO



llo, los cuidados son de sentido común y hay que ser sumamente riguroso con aquello.

Me he preocupado en una dieta balanceada libre de aquello que está prohibido, tomar todos los medicamentos según lo indicado por mi doctor, hacer deporte de manera rigurosa-constante y finalmente ser cuidadoso en ocupar mascarilla en espacios cerrados y acumulados con gente. El cambio más increíble después del trasplante es tener la linda sensación de sentirse bien. Es el cambio que más me gusta describir.

### ¿Cómo nació tu motivación para entrenar y participar en una maratón de 5k tras la cirugía?

Siempre fui deportista. El deporte siempre fue parte de mi vida y me acompañará hasta mis últimos días. Lo amo, simplemente lo amo. Esa linda sensación de terminar cansado, de superarse, de que el cuerpo se haga más fuerte. Lo único que me molestó de la enfermedad cardíaca que tuve es que me tuve que negar a aquello; pero esto hizo que estuviese más tranquilo y expectante al trasplante.

Sabía que después de un tiempo de estar operado, iba a poder volver "a las pistas"; y eso siempre me creó una grandísima felicidad y motivación. Lo de empezar una carrera de 5K está dentro de una propuesta y meta que me dispuse. Quiero este año 2025 hacer carreras de 5k, el 2026 seguir con 10k, avanzar al 2027 con 21k y para el 2028 seguir con 42k.





Mi intención (siempre y cuando mis médicos y kinesiólogos me lo permitan), es hacer todas las majors marathons: New York, Chicago, Boston, Berlín, London, Tokio y Sydney. Quería establecer una linda meta para seguir este camino de superación que te entrega el deporte. La verdad es que lo eché mucho de menos, por lo que estoy muy contento de exigir el cuerpo al máximo para sentir esa increíble sensación que amo del deporte.

### ¿Qué preparación física y mental realizaste para poder correr la maratón después del trasplante?

Básicamente, regístrate en absoluto a lo que me dijera mi kinesióloga (una mujer increíble). Una persona con entendimiento perfecto de mi situación y, además, maratonista, por lo que entendía perfectamente lo que quería lograr. Mentalmente, lo único que tuve que hacer fue calmar la ansiedad. Entender que es un proceso relativamente lento y que debía quemar etapas antes de poder hacer todos los deportes que deseo hacer.

Lo cierto es que, si me dan permiso a hacer una nueva actividad, soy como un "cabro chico", voy de cabeza a hacerla al 100%. Lo físico y mental siempre estuvo, solo tuve que trabajar la paciencia.

### ¿Cuáles fueron los principales desafíos que enfrentaste durante tu recuperación y entrenamiento, y cómo lograste superarlos?

El principal desafío es respetar completamente lo que te dicen los doctores. Confiar en su experiencia y entender que ese es el camino para seguir. Fueron muy claros de cómo sería la recuperación, por lo que entendía todo lo que iba a pasar con el pasar de los meses. De nuevo, el principal desafío es tener paciencia y regirse por lo indicado.

Como tema particular, si es muy cierto que los primeros meses posterior al trasplante hay que ser muy cuidadoso con el cuidado personal. Enfermarse por otro motivo es terrible, por lo que hay que estar tranquilo y no acudir a espacios cerrados con mucha gente presente, ni menos en invierno. Lo cierto es que no fue nada grave. El cuidado, recuperación y entrenamiento se me dieron de forma completamente natural. Lo único que quería era estar en esta situación. Sonrisa grande y solo esperar.

### ¿De qué manera cambió tu perspectiva de la vida y tus metas personales a partir de la experiencia del trasplante y de correr la maratón?

Esta creería que es una de las preguntas más importantes y que una persona en mi situación desarrolla de manera más detallada. En mi caso, aumentó mis cualidades positivas y disminuyó aquello en lo que no era tan riguroso. En lo positivo, aumentó aún más mi humor y empatía. Pude practicar aquello que me ayudó en esto y que sabía que tuve desde el momento que nací: la resiliencia.

## TESTIMONIO



Entender que la resiliencia nos ayuda a rebotar de momentos difíciles y los transforma en entendimiento y experiencia. Esto me ayudó desde el minuto que me encontraron la enfermedad hasta el día de hoy. Es bonito saber que está linda característica me ayudó de manera increíble no solo a mí, sino que también a toda mi familia y amigos que estuvieron a mi lado.

El nerviosismo que todos tuvieron ante mi situación se aminoró entendiendo lo tranquilo que estaba ante esta situación. Sí tuve que trabajar mi tranquilidad y paciencia. Nunca me he descrito de esa manera, pero en efecto eso me enseñó a respirar profundo y no estar corriendo por la vida como un niño.

Sobre la "maratón" y las ganas de seguir superándome en aquello, es netamente volver a lo que era antes de la enfermedad. Es fundamental proponerse metas potentes para que se entienda que mi situación no es de "otro planeta" ya que uno puede lograr lo que se desea con tranquilidad, paciencia y esfuerzo.

### CLAVES PARA UNA REHABILITACIÓN EXITOSA

La rehabilitación cardíaca en el paciente post-trasplante cardíaco constituye un pilar fundamental en su recuperación funcional. Este proceso abarca desde la fase previa al trasplante, pasando por la etapa inmediata de recuperación postoperatoria, hasta la fase ambulatoria posterior al alta.

La rehabilitación permite al paciente una recuperación integral, favoreciendo la mejora de la capacidad funcional, el aumento de la fuerza muscular y un mejor control de los factores de riesgo cardiovascular. Asimismo, promueve la adherencia a un estilo de vida saludable y facilita una reintegración plena en los ámbitos social, familiar, laboral y en la práctica de ejercicio y actividad física.

Es esencial que la rehabilitación sea conducida por un kinesiólogo/a capacitado y especializado, dado que la prescripción de ejercicio debe ser planificada y monitorizada de manera individualizada con intensidades que sean seguras y efectivas para el paciente. Además, la rehabilitación debe desarrollarse dentro de un enfoque interdisciplinario, que incorpore instancias de educación, acompañamiento psicológico y apoyo nutricional, orientadas al bienestar integral del paciente trasplantado.


**Magdalena Chamorro Giné**

**Kinesióloga, MSc.**

**Especialista en Kinesiología Cardiovascular (DENAKE)**

**Profesor Docente Asistente, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile.**

**Kinesióloga área Cariometabólica, Clínica Santa María,**

**Centro Médico de la Dehesa.** 



# Productos más

+ te cuidas + ahorras

Premiamos la continuidad en tu tratamiento con **descuentos permanentes.**

Inscribe tu medicamento y obtén:



Más de 500 productos en:

Cuidado Cardiovascular

Control de la Glicemia

Salud Respiratoria

Anticonceptivos

Control Alergia

Control del Colesterol

Control Tiroideo

Control de los Sentidos

Cuidado Digestivo

Salud Mental

Cuidado Osteomuscular

La farmacia de los precios bajos

Cruz Verde

PRODUCTOS MÁS, EXCLUSIVO PARA SOCIOS CLUB CRUZ VERDE. BENEFICIO DE 35% DCTO. EN 1ª UNIDAD, DE 50% DCTO. EN 2ª Y 3ª UNIDAD. EL CICLO DE DESCUENTOS SE REINICIA AL COMPRAR 3 UNIDADES. MÁXIMO 6 UNIDADES DEL MISMO PRODUCTO POR MES SEA QUE LOS PRODUCTOS SE ADQUIERAN EN VARIAS COMPRAS O TODOS EN UNA MISMA COMPRA. VÁLIDA EN LOCALES CRUZ VERDE, SALVO ISLA DE PASCUA Y CERRO SOMBRERO, Y TAMBIÉN EN SITIO WEB Y APP. VIGENTE HASTA EL 31/12/2025. VER CONDICIONES BASES PRODUCTOS MÁS EN WWW.CRUIZVERDE.COM / PARA LOS NO INCLUIDOS EN PRODUCTOS MÁS, DCTOS. DE 20% LUNES Y JUEVES Y 12% OTROS DÍAS DE LA SEMANA, ENTRE EL 1 DE ENERO DE 2025 Y EL 31 DE DICIEMBRE DE 2025, EN LOCALES CRUZ VERDE, SALVO ISLA DE PASCUA Y CERRO SOMBRERO. VER CONDICIONES EN BASES PUBLICADAS EN WWW.CRUIZVERDE.COM / NO ACUMULABLES ENTRE SÍ NI CON OTROS DESCUENTOS / PRODUCTOS SUJETOS A REPOSICIÓN EN C/LOCAL Y A RESTRICCIONES SANITARIAS EN LA DISPENSACIÓN CUANDO SEA PROCEDENTE.