

Salud y Corazón

NÚM. 47 / 2026

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



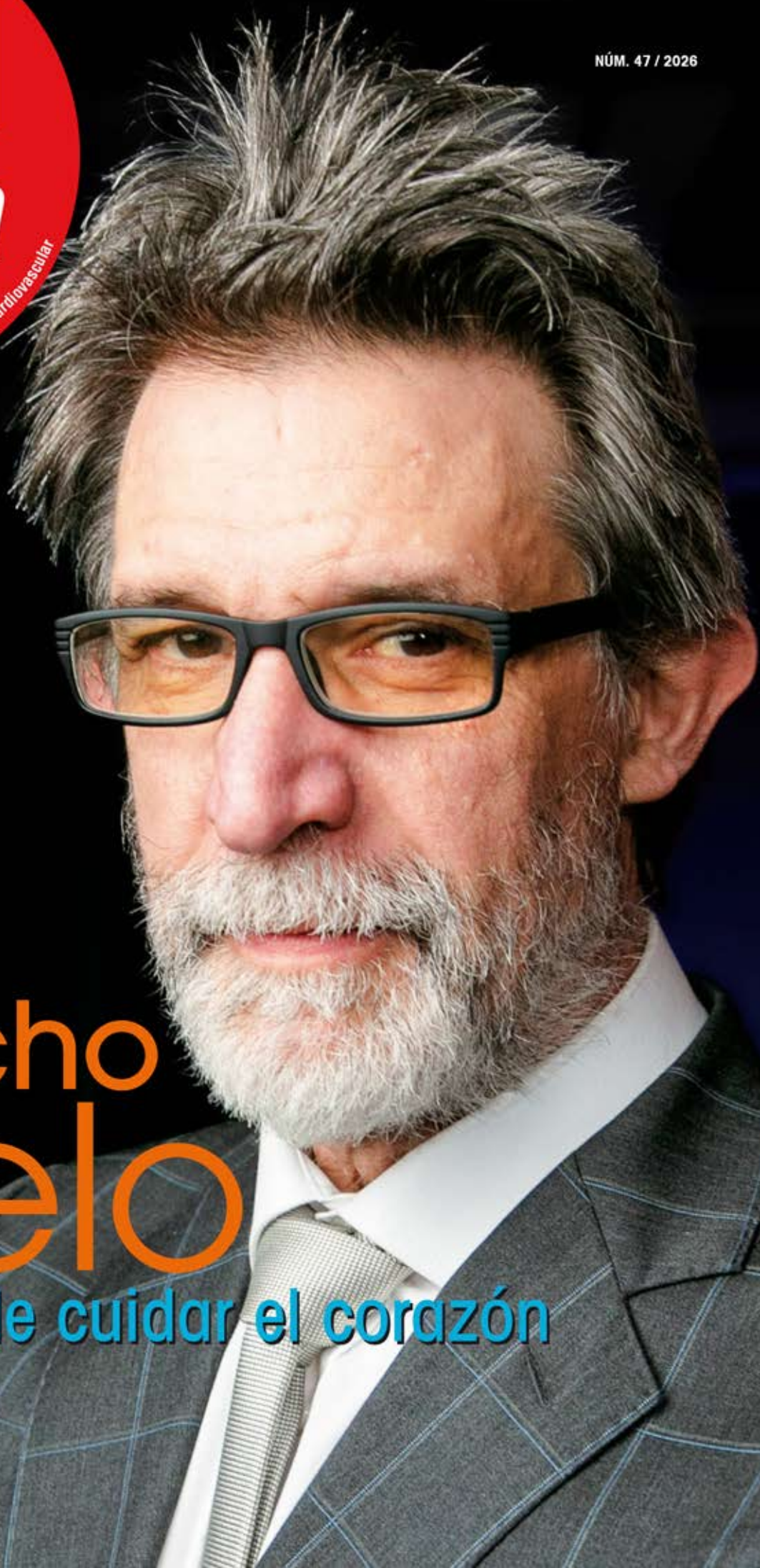
Entrevista

Amaya Forch
y la importancia de
escuchar el cuerpo

Entrevista

Pancho Melo

y el arte de cuidar el corazón





XXVIII CURSO ANUAL **ECOCARDIOGRAFÍA** E IMÁGENES CARDÍACAS

15 Y 16 | MAYO | 2026

HOTEL SHERATON SANTIAGO



Directores Adultos:

Dr. Carlos Astudillo B.
Dr. Hugo Martínez F.
Dra. Pamela Rojo S.
Dr. Oscar Moreno U.
Dr. Rodrigo Hernández V.

Directores Pediatría:

Dra. Patricia Álvarez Z.
Dra. Carolina Campos S.
Dra. Verónica Ruiz D.

Valores de inscripción:

Médicos Socios	\$ 130.000.-
Médicos no Socios	\$ 220.000.-
Otros profesionales Socios	\$ 60.000.-
Otros profesionales No Socios	\$ 90.000.-
Becados Socios	\$ 40.000.-
Becados No Socios	\$ 60.000.-
Alumnos	\$ 25.000.-

Informaciones:

Secretaría de la Sociedad Chilena de Cardiología y
Cirugía Cardiovascular | Fono: 56-2 22690076-77-78 |
Barros Errázuriz 1954 Of. 1601 | Providencia, Santiago. |
Email: info@sochicar.cl - www.sochicar.cl



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

Secretaria:

Dra. Denisse Lama Hanna

Gerente:

Srta. 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 responsables 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.

El burnout no solo agota también daña el corazón

En los últimos años, el burnout ha dejado de ser un concepto acotado al ámbito laboral para convertirse en un problema de salud pública. En Chile, especialmente tras la pandemia, los niveles de estrés han aumentado de forma sostenida, impulsados por largas jornadas, incertidumbre económica y una cultura que muchas veces premia la sobreexigencia por sobre el bienestar. Este escenario no solo afecta la salud mental, sino que también tiene consecuencias directas en la salud del corazón.



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

El estrés crónico, base del burnout, activa de forma persistente el sistema nervioso y hormonal, elevando el cortisol y generando una respuesta inflamatoria sostenida. Esto se asocia a mayor riesgo de hipertensión, alteraciones del ritmo cardíaco y enfermedades cardiovasculares. Diversos estudios han demostrado que quienes viven bajo altos niveles de estrés laboral tienen mayor probabilidad de sufrir infartos o accidentes cerebrovasculares, además de peores procesos de recuperación.

A esto se suma la preocupante normalización del agotamiento. En muchos espacios laborales, el cansancio extremo se ha vuelto habitual, mientras que el descanso sigue siendo subvalorado. La hiperconectividad y la dificultad para desconectarse fuera del trabajo refuerzan este escenario, configurando un riesgo cardiovascular que aún no abordamos con suficiente urgencia.

Desde la cardiología, es clave ampliar la mirada sobre los factores de riesgo. Si bien variables como colesterol, presión arterial o tabaquismo siguen siendo relevantes, hoy sabemos que la salud mental y las condiciones psicosociales cumplen un rol igualmente determinante. Ignorar esta dimensión es dejar fuera una parte esencial del problema.

La prevención cardiovascular requiere una mirada integral. Promover entornos laborales más saludables, fomentar el equilibrio entre vida personal y trabajo, y relevar la importancia del descanso son medidas necesarias. Cuidar el corazón también implica reconocer límites y replantear dinámicas que hoy están afectando silenciosamente nuestra salud.

En este número...

SALUD&CORAZÓN Nº 47



24

PANCHO MELO Y EL ARTE DE CUIDAR EL CORAZÓN EN MEDIO DE LA INTENSIDAD

El actor Francisco Melo reflexiona sobre su relación con la salud, el paso del tiempo y la importancia de los hábitos simples —como caminar, hidratarse y reír— para mantener el bienestar físico y emocional.

08 Cardiopatías congénitas en el síndrome de Down:

Las personas con síndrome de Down presentan una mayor probabilidad de nacer con cardiopatías congénitas en comparación con la población general, lo que hace fundamental la detección precoz y el seguimiento médico especializado desde los primeros meses de vida.

11 Tecnología que cuida el corazón

La salud digital se ha ido instalando también en cardiología. En Chile, ese avance ocurre en medio de una alta demanda por atención especializada y de una red que sigue enfrentando tiempos de espera importantes.

14 Cardio oncología preventiva y su impacto en el pronóstico del cáncer

La evaluación cardiológica antes de iniciar terapias oncológicas se ha transformado en una herramienta clave para mejorar la sobrevida y evitar complicaciones.

20 Colesterol y riesgo cardiovascular global más allá de un número en el examen

El colesterol ha sido históricamente uno de los principales indicadores asociados al riesgo cardiovascular.

29

El Ejercicio premia tu constancia: puede reducir tu riesgo cardiovascular hasta en un 30-40%.

Desde una perspectiva evolutiva, el cuerpo humano está programado biológicamente para estar en movimiento.



41 Amaya Forch y la importancia de escuchar el cuerpo

La actriz y cantante chilena conversó con Salud y Corazón sobre su experiencia personal en torno al bienestar físico y emocional, el impacto del ritmo artístico en la salud y la necesidad de integrar la prevención cardiovascular en la vida cotidiana.



Cómo el cortisol afecta tu presión arterial

34

El cortisol es una hormona que produce el cuerpo de manera natural en las glándulas suprarrenales, ubicadas sobre los riñones.

46 "Recetas Saludables"

48 Congreso 2025

52 Lo que sabemos hoy del corazón después del COVID

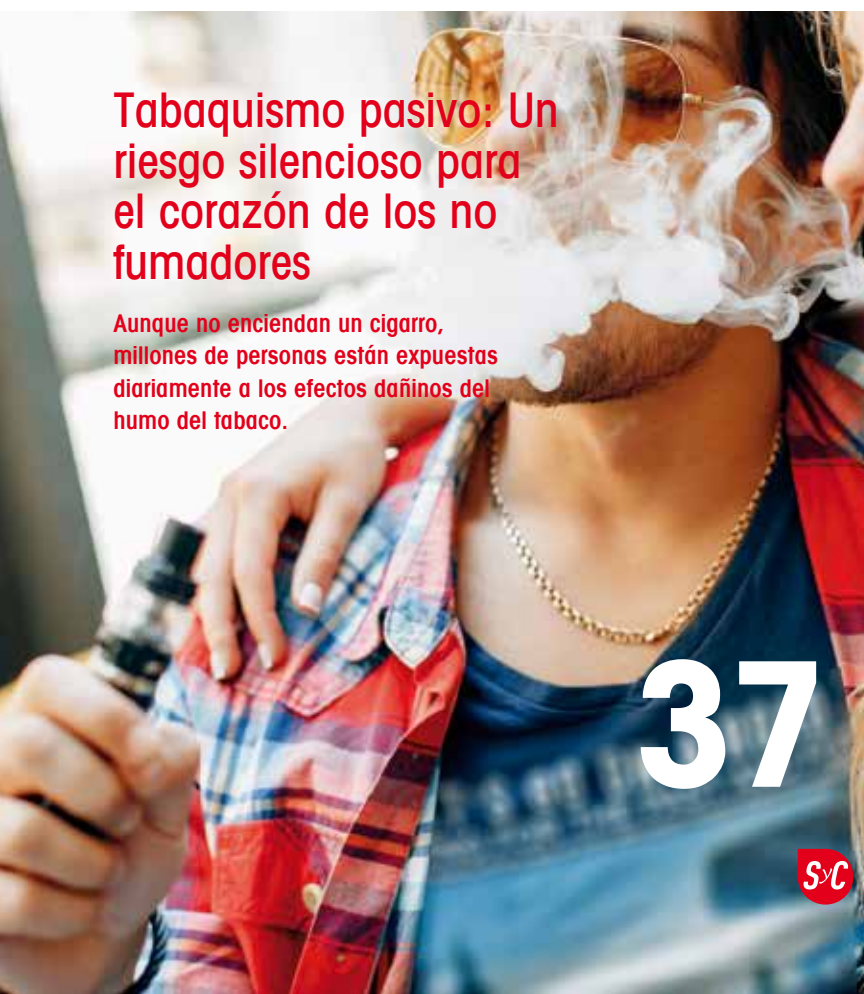
El COVID ya no ocupa el mismo lugar en la conversación pública, pero en cardiología sigue dejando preguntas.

56 Inteligencia artificial para detectar enfermedades cardíacas a tiempo

El uso de inteligencia artificial en medicina cardiovascular está ampliando las posibilidades de diagnóstico precoz mediante el análisis de electrocardiogramas, imágenes cardíacas y grandes volúmenes de datos clínicos.

Tabaquismo pasivo: Un riesgo silencioso para el corazón de los no fumadores

Aunque no enciendan un cigarro, millones de personas están expuestas diariamente a los efectos dañinos del humo del tabaco.



37

El corazón femenino no late igual: claves para entender el riesgo



Dra. Mónica Acevedo,
Directora de SOCHICAR

Especialistas llaman a poner atención en la salud cardiovascular femenina, visibilizando las diferencias biológicas, los síntomas menos reconocidos y la urgente necesidad de una atención médica con enfoque de género.



Hoy es clave visibilizar una realidad que durante años ha permanecido subestimada: la enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte en mujeres tanto en el mundo como en Chile. En nuestro país, cada día fallecen 9 mujeres por infarto al miocardio y 11 por enfermedad cerebrovascular. Pese a estas cifras, muchas aún desconocen que su principal riesgo en salud no es el cáncer, sino las enfermedades del corazón.

A diferencia de lo que históricamente se creyó, el corazón femenino no es simplemente una versión más pequeña del masculino. Existen diferencias biológicas y funcionales relevantes que influyen en cómo se desarrollan y manifiestan las enfermedades cardiovasculares. "El corazón de las mujeres es relativamente más pequeño, tiene las arterias coronarias más finas, menos distensibles y con más tendencia a tener alteraciones en la microvasculatura, lo que puede provocar alteraciones en los vasos más pequeños y generar infartos o angina incluso sin obstrucciones visibles", explica la Dra. Mónica Acevedo, Directora de SOCHICAR y de la Fundación SOCHICAR. Esta particularidad hace que muchas veces los exámenes tradicionales no detecten de manera oportuna el problema.





Además, las mujeres suelen presentar síntomas distintos a los descritos clásicamente en los hombres. La falta de aire, la fatiga extrema, molestias difusas en el pecho, en la mandíbula, el cuello o en la espalda pueden ser señales de alerta. Sin embargo, estos signos suelen confundirse con estrés o agotamiento, lo que retrasa la consulta y el diagnóstico. A esto se suma una brecha histórica en la atención médica, ya que durante décadas los estudios clínicos y protocolos se basaron principalmente en población masculina.

Los cambios hormonales también juegan un papel clave. Antes de la menopausia, el estrógeno ejerce un efecto protector sobre el sistema cardiovascular. No obstante, tras la menopausia —especialmente si ocurre de manera temprana o por cirugía— el riesgo de enfermedad coronaria aumenta significativamente. Incluso algunos tratamientos hormonales pueden incrementar este riesgo, lo que refuerza la necesidad de evaluación médica personalizada. En este sentido, antes de los 45 años deben consultar con un especialista, ya que es fundamental para reducir el riesgo cardiovascular a futuro.




Existen diferencias biológicas y funcionales relevantes que influyen en cómo se desarrollan y manifiestan las enfermedades cardiovasculares. “El corazón de las mujeres es relativamente más pequeño, tiene las arterias coronarias más finas.



Frente a este escenario, la prevención es una herramienta esencial. Mantener una alimentación saludable, realizar actividad física regular, evitar el tabaquismo, dormir adecuadamente y controlar factores como la presión arterial, el colesterol y la glucosa son medidas fundamentales. Pero también es imprescindible avanzar hacia una atención más equitativa y con enfoque de género. “Las enfermedades cardiovasculares son igual de graves en hombres y mujeres, pero ellas tienen menos probabilidades de ser diagnosticadas y tratadas a tiempo. Esa brecha en la atención se traduce directamente en una mayor mortalidad femenina”, advierte la Dra. Acevedo.

La educación y la concientización pública cumplen un rol central. Si bien las primeras recomendaciones preventivas específicas para mujeres se publicaron recién en 1999 y han sido actualizadas en los últimos años, aún queda camino por recorrer para que estas diferencias sean plenamente incorporadas en la práctica clínica y en las políticas de salud.

El llamado es claro: escuchar el corazón femenino, reconocer sus particularidades y garantizar una atención oportuna y equitativa no es solo una prioridad médica, sino también un acto de justicia en salud. Porque el corazón de la mujer late distinto, pero su derecho a vivir con bienestar debe ser el mismo. 

Cardiopatías congénitas en el síndrome de Down:

Las personas con síndrome de Down presentan una mayor probabilidad de nacer con cardiopatías congénitas en comparación con la población general, lo que hace fundamental la detección precoz y el seguimiento médico especializado desde los primeros meses de vida.





Mientras en la población general los defectos cardíacos congénitos afectan aproximadamente a 1 de cada 100 recién nacidos, en niños con síndrome de Down esta cifra aumenta significativamente, alcanzando entre un 40% y un 60% de los casos. Datos de la American Heart Association indican además que entre el 35% y el 50% de los niños con esta condición presentan algún tipo de cardiopatía.

La principal causa de esta mayor prevalencia se relaciona con la presencia de una copia extra del cromosoma 21, característica del síndrome de Down. Esta alteración genética influye en el desarrollo del corazón durante el embarazo, dando lugar a distintas malformaciones. Sin embargo, se trata de un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores, por lo que no todas las personas con síndrome de Down desarrollan una enfermedad cardíaca.

Entre las cardiopatías más frecuentes destaca el defecto del canal auriculoventricular, considerado el más característico en esta población. También son comunes la comunicación




Los especialistas coinciden en que el diagnóstico temprano, idealmente durante el periodo neonatal, es clave para definir el tratamiento y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.



interventricular, la comunicación interauricular y el ductus arterioso persistente. En menor proporción, puede presentarse la tetralogía de Fallot. De hecho, cerca del 70% de estas cardiopatías corresponden a defectos del tabique del corazón, conocidos comúnmente como “agujeros en el corazón”.

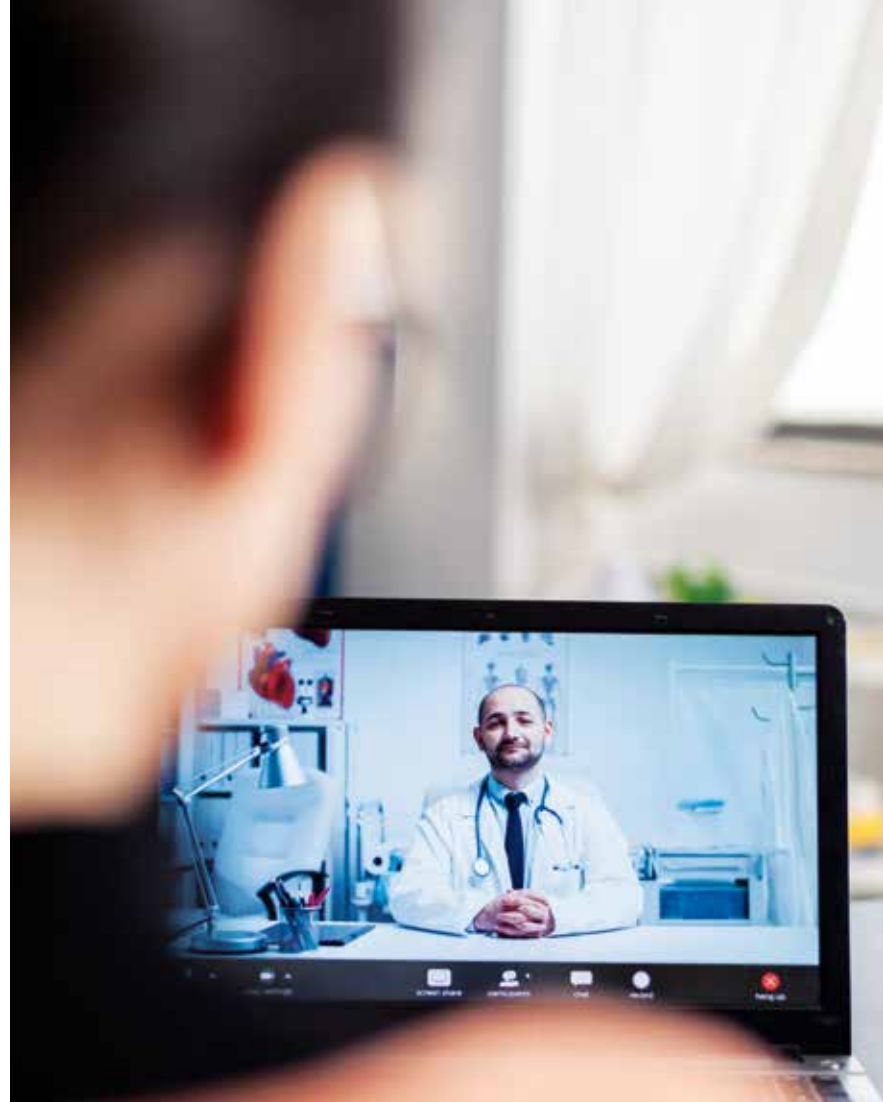
Respecto a posibles diferencias por sexo, algunos estudios sugieren que ciertas cardiopatías —como el defecto auriculoventricular— podrían ser más frecuentes en mujeres con síndrome de Down. No obstante, la evidencia no es completamente consistente, y los resultados pueden variar según la población analizada.

Los especialistas coinciden en que el diagnóstico temprano, idealmente durante el periodo neonatal, es clave para definir el tratamiento y mejorar la calidad de vida de estos pacientes. El control cardiológico oportuno permite detectar complicaciones, planificar intervenciones y acompañar el desarrollo integral de niños y niñas con síndrome de Down. 

Tecnología que cuida el corazón

La salud digital se ha ido instalando también en cardiología. En Chile, ese avance ocurre en medio de una alta demanda por atención especializada y de una red que sigue enfrentando tiempos de espera importantes.





En 2024, investigadores de la Universidad Católica y del Instituto Milenio iHEALTH dieron a conocer una técnica de mapeo tridimensional del corazón que usa inteligencia artificial para reconstruir imágenes mientras el paciente respira normalmente.

Según el informe de listas de espera del Ministerio de Salud con corte al 31 de diciembre de 2024, cardiología concentró el 11,8% de las especialidades médicas en espera, ubicándose entre las áreas con mayor presión asistencial.


Al mismo tiempo, la atención remota comenzó a usarse más dentro de la red. El Balance de Gestión Integral de la Superintendencia de Salud consigna que la telemedicina asincrónica tiene un tiempo promedio de respuesta de cinco días y que su resolutivez bordea el 69%. En términos simples, eso permite responder antes, orientar mejor y evitar derivaciones que no siempre son necesarias. Aunque esas cifras agrupan distintas especialidades y no sólo cardiología, muestran una forma de atención que ya está en uso y que empieza a tener efectos concretos en la gestión de la demanda.

En cardiología, revisar a tiempo un examen, seguir mejor a un paciente o detectar antes una señal de alerta sí puede hacer una diferencia.

En cardiología, eso puede expresarse de distintas maneras: seguimiento más estrecho de pacientes crónicos, revisión más rápida de exámenes, apoyo a la atención primaria y pesquisa oportuna de señales de alerta. También explica el interés creciente por el monitoreo remoto, los dispositivos portátiles y el análisis digital de imágenes, herramientas que permiten observar con más continuidad procesos que antes dependían casi por completo de la consulta presencial.

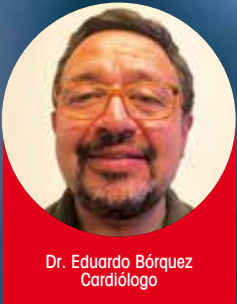


Chile también está generando desarrollo en este campo. En 2024, investigadores de la Universidad Católica y del Instituto Milenio iHEALTH dieron a conocer una técnica de mapeo tridimensional del corazón que usa inteligencia artificial para reconstruir imágenes mientras el paciente respira normalmente. El avance apunta a mejorar la precisión diagnóstica, reducir la duración del examen y facilitar el uso de equipos menos costosos, algo especialmente relevante en sistemas de salud que siguen trabajando con recursos limitados.

En cardiología, revisar a tiempo un examen, seguir mejor a un paciente o detectar antes una señal de alerta sí puede hacer una diferencia. Por eso estas herramientas han empezado a mirarse con más interés. 



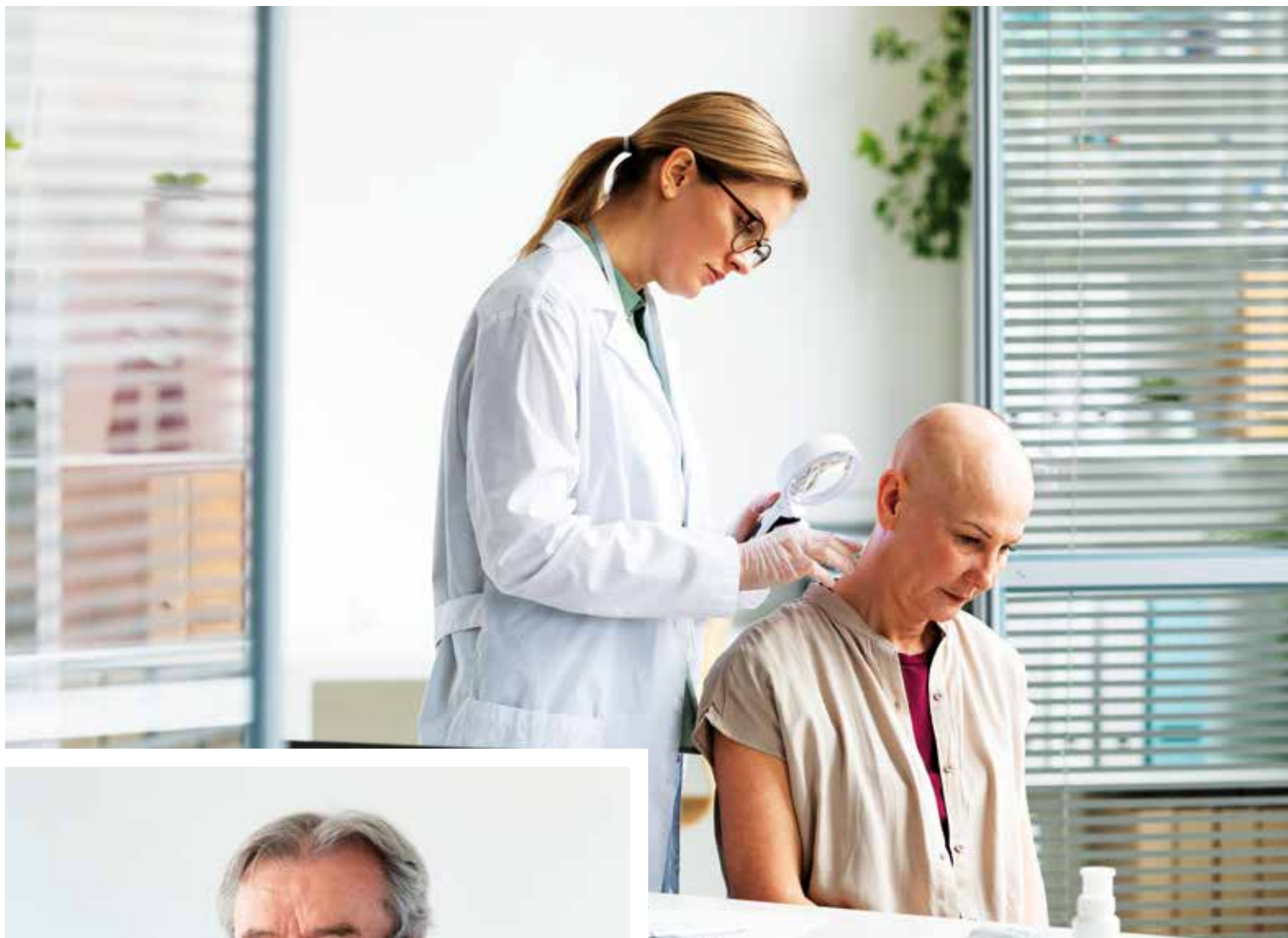
Cardio oncológica preventiva y su impacto en el pronóstico del cáncer



Dr. Eduardo Bórquez
Cardiólogo



La evaluación cardiológica antes de iniciar terapias oncológicas se ha transformado en una herramienta clave para mejorar la sobrevida y evitar complicaciones. Detectar factores de riesgo, estimar la cardiotoxicidad y optimizar el tratamiento permite que los pacientes completen su terapia contra el cáncer en mejores condiciones.



El avance de la medicina ha permitido mejorar de manera significativa la supervivencia de los pacientes con cáncer. Sin embargo, este progreso también ha puesto en evidencia un desafío creciente: las complicaciones cardiovasculares asociadas tanto a la enfermedad oncológica como a sus tratamientos. En este contexto, la cardiología preventiva ha adquirido un rol fundamental, particularmente en la evaluación basal previa al inicio de las terapias.

El cardiólogo especialista en cardio oncología, doctor Eduardo Bórquez, explica que la relevancia de esta evaluación radica en la estrecha relación epidemiológica y fisiopatológica entre el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. “En Chile y a nivel mundial, tanto las enfermedades oncológicas como las cardiovasculares lideran las principales causas de mortalidad. En algunos países puede predominar el cáncer y en otros las enfermedades cardíacas, pero ambas ocupan sistemáticamente los dos primeros lugares”, señala.

De acuerdo con el especialista, esta coincidencia no es casual, ya que ambas patologías comparten factores de riesgo comunes. “La hipertensión, el tabaquismo, la obesidad y el

REPORTAJE



En este escenario, la evaluación cardiovascular previa al tratamiento oncológico no debe ser entendida como un requisito administrativo, sino como una intervención clínica que puede modificar el pronóstico del paciente.



sedentarismo son factores que influyen tanto en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como oncológicas. Ese es el primer concepto clave que debemos tener presente”, enfatiza.

En este escenario, la evaluación cardiovascular previa al tratamiento oncológico no debe ser entendida como un requisito administrativo, sino como una intervención clínica que puede modificar el pronóstico del paciente. “No es un trámite. Una correcta evaluación nos permite detectar enfermedad cardiovascular previa y, con ello, cambiar el curso de la enfermedad desde el punto de vista del paciente oncológico”, afirma el doctor Bórquez.

Entre los objetivos principales de esta valoración basal destaca la identificación de patologías cardiovasculares subdiagnosticadas o en etapas subclínicas. “Podemos detectar hipertensión no controlada, enfermedad coronaria o disfunción ventricular que aún no genera síntomas. Si un paciente inicia su terapia oncológica con estos factores descompen-

sados, el tratamiento va a evolucionar peor”, advierte.

Otro aspecto central es la estimación del riesgo de cardiotoxicidad asociado a los tratamientos contra el cáncer. Esta evaluación permite planificar el seguimiento clínico de manera más precisa y adoptar medidas preventivas. “Al estimar el riesgo, podemos optimizar factores como la hipertensión, la diabetes o la dislipidemia, ajustar tratamientos farmacológicos y agregar terapias específicas para el control de estos factores”, explica.

La importancia de este enfoque radica también en evitar interrupciones o suspensiones del tratamiento oncológico. “Una buena evaluación cardiovascular busca que el paciente pueda completar su terapia contra el cáncer sin

complicaciones cardíacas que obliguen a detenerla”, subraya el especialista.

En relación con los exámenes clave en la evaluación basal, el doctor Bórquez destaca la ecocardiografía como una herramienta fundamental. “La ecografía permite evaluar la función cardíaca, detectar valvulopatías e identificar insuficiencia cardíaca, lo que es crucial antes de iniciar ciertos tratamientos”, comenta.

Asimismo, el electrocardiograma constituye otro estudio esencial. “Este examen nos ayuda a identificar arritmias o riesgos de bloqueos y pausas cardíacas, aspectos que pueden influir en la tolerancia a las terapias oncológicas”, agrega.

En este escenario, la evaluación cardiovascular previa al tratamiento oncológico no debe ser entendida como un requisito administrativo, sino como una intervención clínica que puede modificar el pronóstico del paciente.





Un tercer componente relevante corresponde a los biomarcadores cardíacos, como la troponina y el proBNP. “Estos exámenes permiten detectar daño miocárdico de forma precoz o evaluar el comportamiento del ventrículo izquierdo frente a situaciones de estrés”, detalla.



Junto a estos estudios, la evaluación integral debe considerar el perfil metabólico del paciente, incluyendo glicemia, hemoglobina glicosilada, perfil lipídico y función renal. En determinados casos, cuando existe sospecha de enfermedad coronaria, se pueden requerir exámenes de segunda línea como pruebas de esfuerzo, resonancia cardíaca o estudios de calcio coronario.

La cardio oncología preventiva se consolida, así como un pilar de la medicina moderna, integrando el manejo cardiovascular en la planificación del tratamiento oncológico. Según el doctor Bórquez, este enfoque no solo mejora la seguridad terapéutica, sino que también contribuye a una atención más integral y personalizada.

En un contexto donde el cáncer y las enfermedades cardiovasculares continúan siendo las principales causas de muerte, la colaboración entre especialidades y la evaluación precoz adquieren un valor estratégico. El chequeo cardiovascular previo al tratamiento oncológico no solo permite anticipar riesgos, sino que representa una oportunidad concreta para optimizar resultados clínicos y mejorar la calidad de vida de los pacientes.





+ 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.

Colesterol y riesgo cardiovascular global más allá de un número en el examen

El colesterol ha sido históricamente uno de los principales indicadores asociados al riesgo cardiovascular. Sin embargo, la evidencia científica actual muestra que su interpretación requiere un enfoque integral que considere el perfil lipídico completo, los factores de riesgo individuales y el contexto clínico de cada persona.



Durante décadas, el colesterol total ha sido utilizado como un parámetro clave para estimar el riesgo de enfermedad cardiovascular. No obstante, la investigación médica ha demostrado que reducir la evaluación del riesgo a una cifra aislada puede conducir a interpretaciones incompletas o incluso erróneas. Según expertos, el análisis del riesgo cardiovascular debe considerar múltiples variables que interactúan entre sí, como la edad, el sexo, la presencia de hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, antecedentes familiares y el estilo de vida.

El colesterol es una sustancia lipídica esencial para el organismo, ya que participa en la formación de membranas celulares, la síntesis de hormonas y la producción de vitamina D. Sin embargo, cuando sus niveles se alteran, especialmente en el caso de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), puede contribuir al desarrollo de aterosclerosis. Este proceso consiste en la acumulación progresiva de lípidos y células inflamatorias en la pared de las arterias, lo que reduce su elasticidad y favorece la obstrucción del flujo sanguíneo.

Según expertos, el concepto de riesgo cardiovascular global surge precisamente para abordar la complejidad de estos mecanismos. Este enfoque reconoce que la probabilidad de sufrir eventos como infartos al miocardio o accidentes cerebrovasculares depende de la combinación de múltiples factores, más que de la presencia de un solo marcador biológico. Por ello, las guías clínicas actuales recomiendan evaluar el perfil lipídico completo, que incluye el colesterol





La evaluación del riesgo cardiovascular global permite establecer estrategias de prevención más precisas.

LDL, el colesterol de alta densidad (HDL), los triglicéridos y el colesterol total, en conjunto con otros indicadores clínicos.

El colesterol LDL es considerado el principal factor lipídico asociado al desarrollo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Niveles elevados favorecen la formación de placas en las arterias coronarias, cerebrales y periféricas. En contraste, el colesterol HDL desempeña un rol protector, ya que participa en el transporte inverso del colesterol desde los tejidos hacia el hígado, donde puede ser metabolizado y eliminado. Sin embargo, según expertos, incluso niveles adecuados de HDL no compensan completamente la presencia de otros factores de riesgo si estos no son controlados de manera integral.

La evaluación del riesgo cardiovascular global permite establecer estrategias de prevención más precisas. En la práctica clínica, esto se traduce en el uso de herramientas de cálculo de riesgo que integran variables demográficas, clínicas y bioquímicas. Este enfoque facilita la identificación de personas con alto riesgo cardiovascular, incluso cuando sus niveles de colesterol no son marcadamente elevados, así como la detección de individuos con cifras aparentemente normales, pero con múltiples factores que incrementan su probabilidad de enfermedad.

El manejo del colesterol ha evolucionado desde un enfoque centrado exclusivamente en la reducción de cifras hacia una estrategia orientada a disminuir el riesgo total de eventos cardiovasculares. Según expertos, las intervenciones deben incluir cambios en el estilo de vida, como la adopción de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, la suspensión del tabaquismo y el control del peso corporal. En

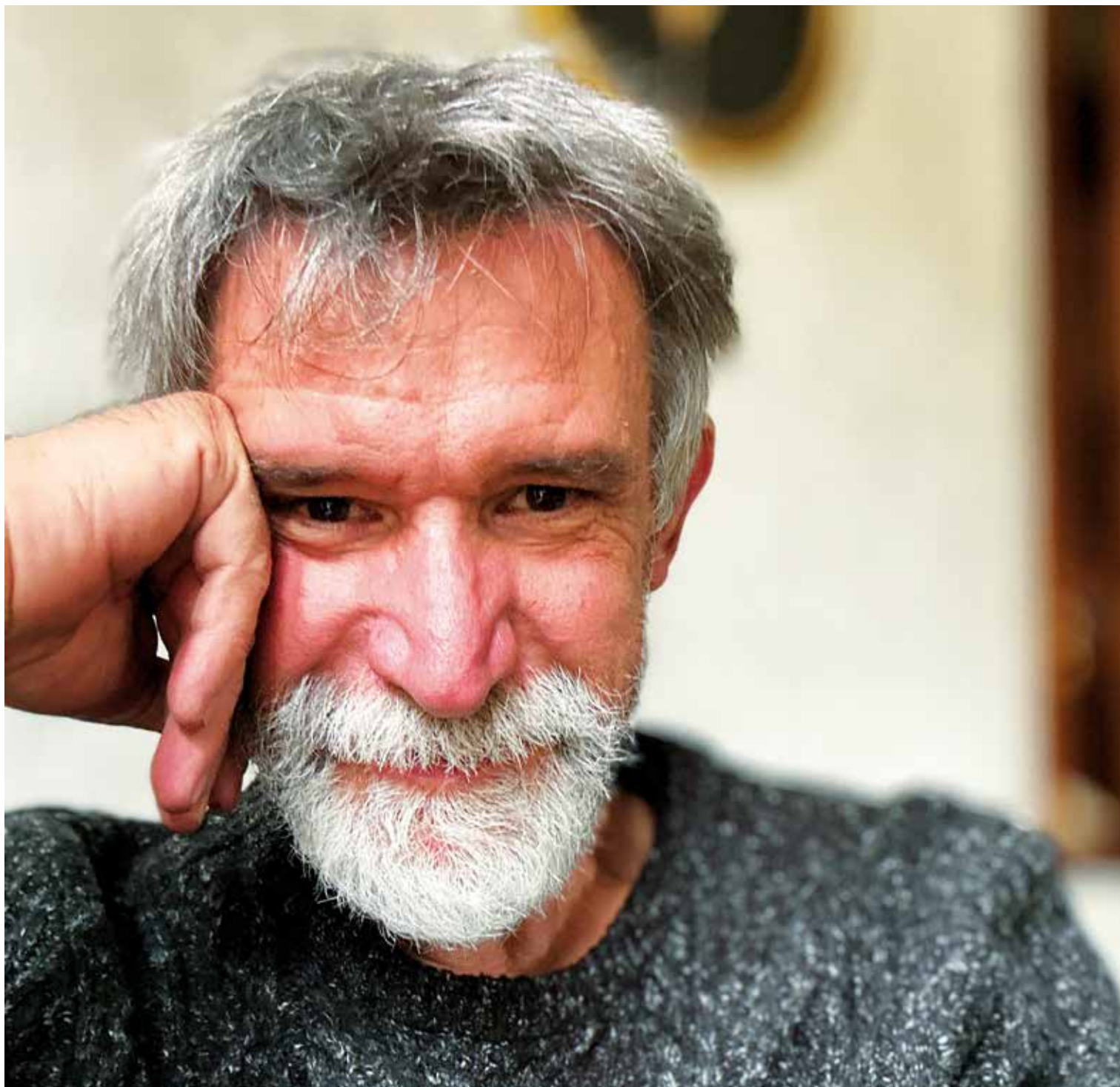


En
tre
vista



Pancho Melo y el arte de cuidar el corazón en medio de la intensidad

El actor Francisco Melo reflexiona sobre su relación con la salud, el paso del tiempo y la importancia de los hábitos simples —como caminar, hidratarse y reír— para mantener el bienestar físico y emocional.



A sus 60 años, Francisco "Pancho" Melo vive un momento de equilibrio. Con una carrera consolidada en televisión, teatro y cine, el actor chileno ha aprendido a compatibilizar las exigencias de su oficio con una preocupación constante por su bienestar. En un rubro donde los tiempos suelen ser irregulares y las jornadas pueden extenderse más allá de lo previsto, mantener una rutina saludable no siempre es sencillo. Sin embargo, para Melo, el cuidado personal no responde a una moda ni a una etapa puntual, sino a una forma de vida que ha construido con los años.

En conversación con Salud y Corazón, el actor comparte cómo ha desarrollado una relación consciente con su salud, marcada por la constancia más que por la rigidez. Lejos de imponer reglas estrictas, su enfoque se basa en escuchar el cuerpo, adaptarse a los contextos y sostener hábitos que, aunque simples, tienen un impacto significativo en el bienestar general.

Entre ellos, destaca la actividad física cotidiana, especialmente la caminata, que se ha transformado en uno de sus

Lejos de imponer reglas estrictas, su enfoque se basa en escuchar el cuerpo, adaptarse a los contextos y sostener hábitos que, aunque simples, tienen un impacto significativo en el bienestar general.

pilares. A esto se suma una alimentación equilibrada, una hidratación constante y una rutina que prioriza comenzar el día con calma. Pero hay un elemento que atraviesa toda su mirada sobre la salud y que cobra especial relevancia considerando la carga emocional de su trabajo: el humor.

Para Melo, reír no es solo una forma de distensión, sino una herramienta concreta para liberar tensiones, reducir el estrés y generar un ambiente más saludable, tanto para él como para quienes lo rodean. En un contexto donde el estrés es reconocido como un factor de riesgo para diversas enfermedades, incluyendo las cardiovasculares, su visión aporta una perspectiva cercana y aplicable a la vida cotidiana.

¿Cómo describirías hoy tu relación con la salud y el cuidado personal?

Yo diría que es muy buena. Siempre he sido una persona preocupada de mi salud, de mantenerme sano, de alimentarme bien. Es algo que viene desde chico, no es algo que haya incorporado hace poco. Ahora, con el paso del tiempo, uno también toma más conciencia. Desde que cumplí 60 años, hay una mirada distinta, incluso desde afuera, donde te empiezan a ver como alguien que tiene que cuidarse más. Y eso también hace que uno refuerce ciertos hábitos y sea más consciente de lo que hace día a día.

¿En qué momento de tu vida empezaste a preocuparte más conscientemente por tu salud?

La verdad es que ha sido algo bastante natural en mí. Siempre me he cuidado, siempre me ha gustado sentirme bien físicamente. Con los años uno va ajustando cosas, va encontrando rutinas que le acomodan más, pero no hubo un momento específico donde haya dicho "desde ahora me voy a cuidar". Ha sido más bien un proceso continuo, que se ha ido adaptando a las distintas etapas de mi vida.

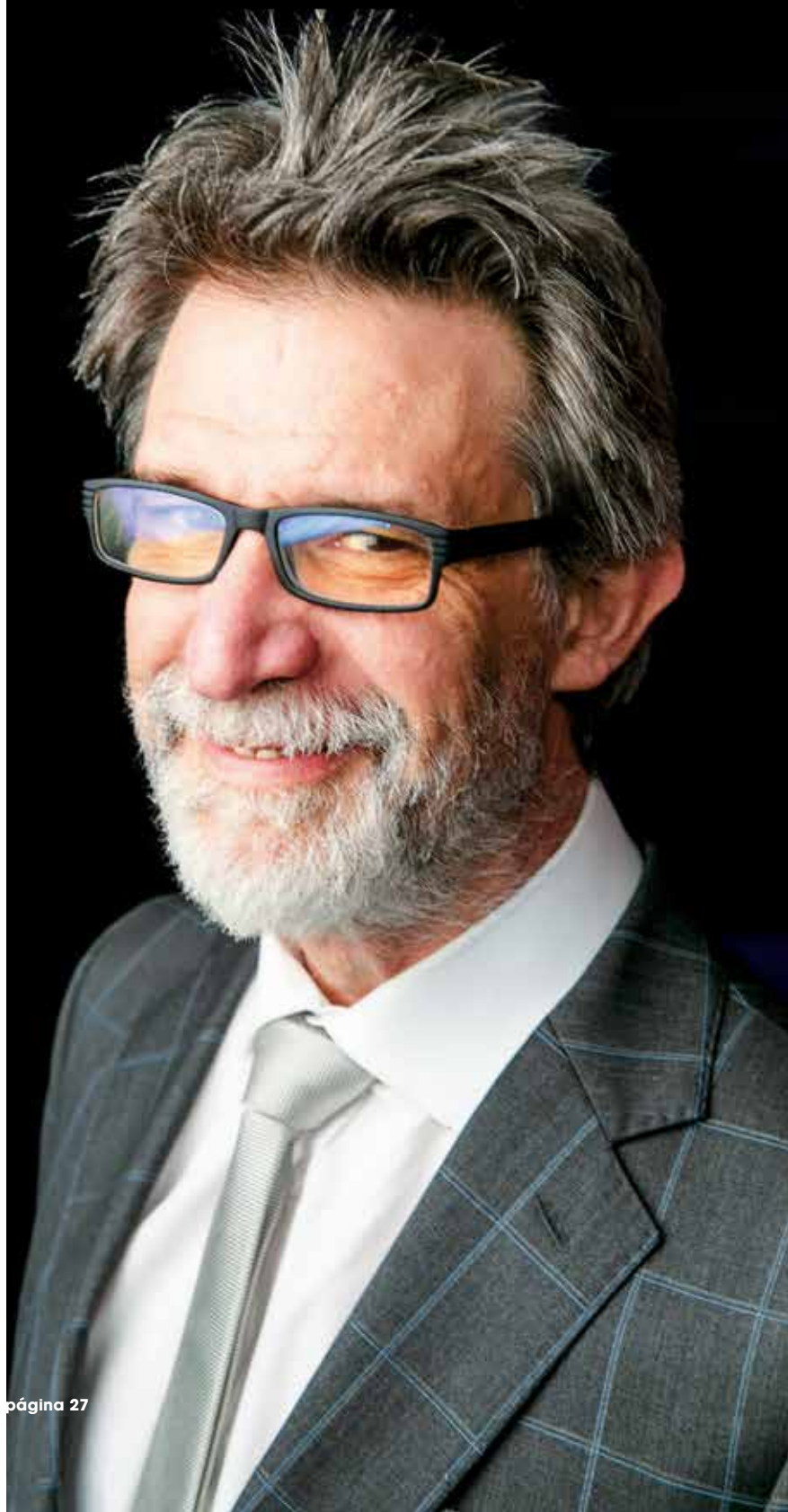
Con el ritmo exigente de la actuación, ¿qué tan fácil o difícil es mantener hábitos saludables?

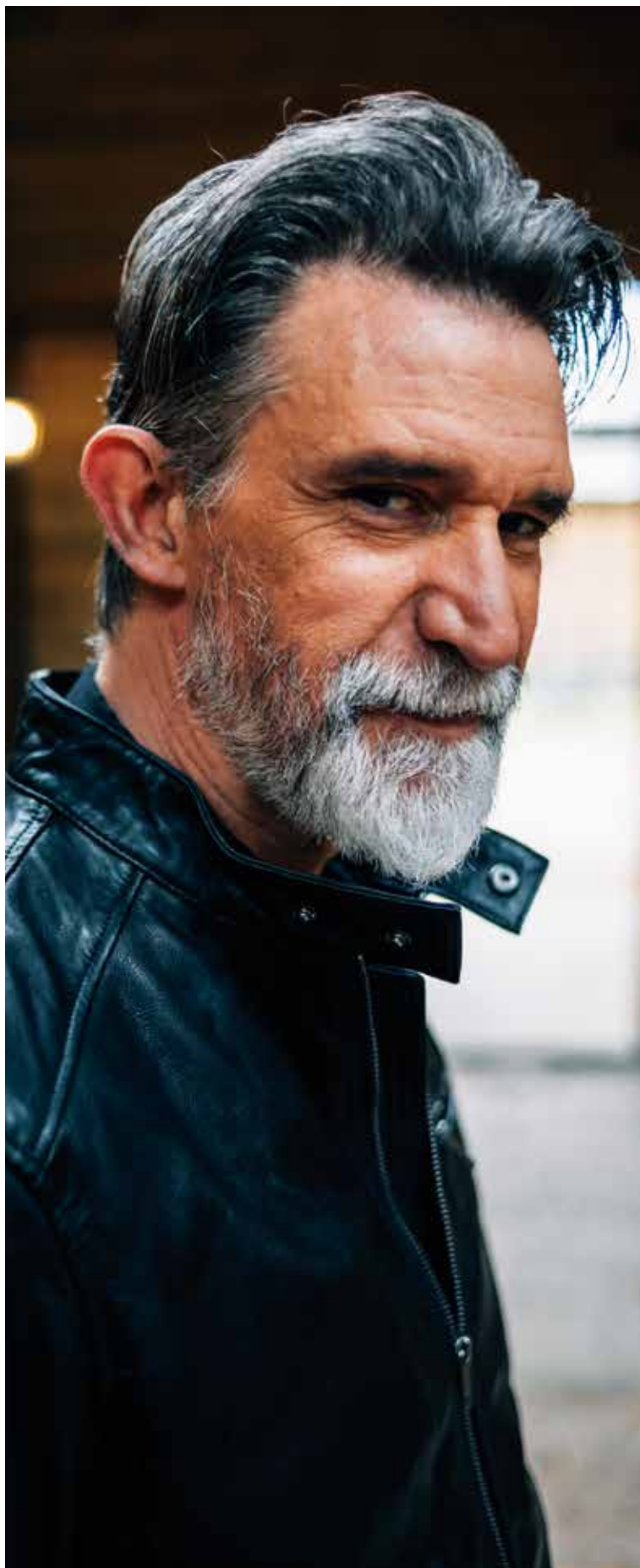
Es un tema, porque depende mucho de las etapas. Hay semanas que son más tranquilas, donde puedes ordenar mejor tus tiempos, descansar, hacer ejercicio, salir a caminar. Pero también hay otras muy intensas, donde estás corriendo de un lado a otro, con jornadas largas y exigentes. Igual, yo lo vivo con mucho agradecimiento, porque me gusta mucho lo que hago. Prefiero este ritmo a uno más estructurado, como un horario fijo de oficina, que no es para mí. Dentro de eso, trato de adaptarme y mantener mis hábitos en la medida de lo posible.

¿Qué rol juega la actividad física en tu vida hoy?

Es fundamental. Me gusta mucho salir a caminar, lo disfruto mucho y siento que es algo que me hace muy bien, tanto física como mentalmente. También voy al gimnasio cuando puedo, pero la caminata es algo que siempre está presente.

Siempre me he cuidado, siempre me ha gustado sentirme bien físicamente. Con los años uno va ajustando cosas, va encontrando rutinas que le acomodan más.





Es una actividad simple, accesible y muy efectiva, y creo que muchas veces se subestima lo beneficiosa que puede ser.

¿Hay algún hábito que sientas que realmente marca la diferencia en tu bienestar?

Sí, tengo una rutina que para mí es importante. Me levanto temprano y lo primero que hago es tomar agua, bastante agua. Es algo que incorporé con más conciencia en esta etapa y que siento que me hace muy bien. También la alimentación ha sido siempre un pilar, pero sin ser extremo. Me gusta comer bien, pero también darme gustos de vez en cuando, como un buen vino tinto, siempre con moderación. Creo que el equilibrio es clave y que no se trata de prohibirse todo.


Tu trabajo implica mucha carga emocional. ¿Cómo manejas el estrés?

Para mí, el humor es fundamental. Yo creo mucho en el humor como una herramienta para aliviar el estrés y la ansiedad. Muchas veces uno está en escenas intensas, donde tienes que trabajar emociones fuertes, como la rabia o la tristeza. Pero cuando se corta, trato de generar un ambiente más liviano, de distender, de reírnos. Eso ayuda mucho a soltar la tensión, tanto a uno como al equipo. Siento que es una forma muy efectiva de cuidar el bienestar y de no quedarse con esa carga encima.

¿Te has realizado chequeos preventivos relacionados con la salud cardiovascular? ¿Lo recomiendas?

Sí, de hecho, hace poco me hice un chequeo al corazón, a raíz de una derivación médica. Venía hace un tiempo con dolores de cabeza importantes, jaquecas, y dentro de ese proceso terminé viendo a un cardiólogo. Fue una muy buena experiencia, porque salió todo bien y además me dieron recomendaciones que me ayudaron mucho, como tomar más agua y ajustar algunos hábitos. Me hizo muy bien, y creo que es súper importante hacerse estos chequeos, sobre todo cuando uno va avanzando en edad.

Yo no soy médico, pero desde mi experiencia lo recomiendo totalmente. A veces uno deja pasar estas cosas, por falta de tiempo o porque uno cree que está bien, pero es importante anticiparse. En mi caso fue muy positivo, así que creo que vale la pena hacerse el tiempo y preocuparse antes de que aparezcan problemas mayores.

Con una visión cercana y sin recetas universales, Pancho Melo resume su filosofía en torno al cuidado personal en algo simple: constancia, equilibrio y bienestar emocional. En un escenario donde las enfermedades cardiovasculares siguen siendo una de las principales causas de muerte, su mensaje apunta a lo esencial: escuchar el cuerpo, mantenerse activo y no perder nunca la capacidad de reír. Porque, como él mismo plantea, el humor no solo alivia el día a día, sino que también puede transformarse en una herramienta concreta para cuidar la salud. 

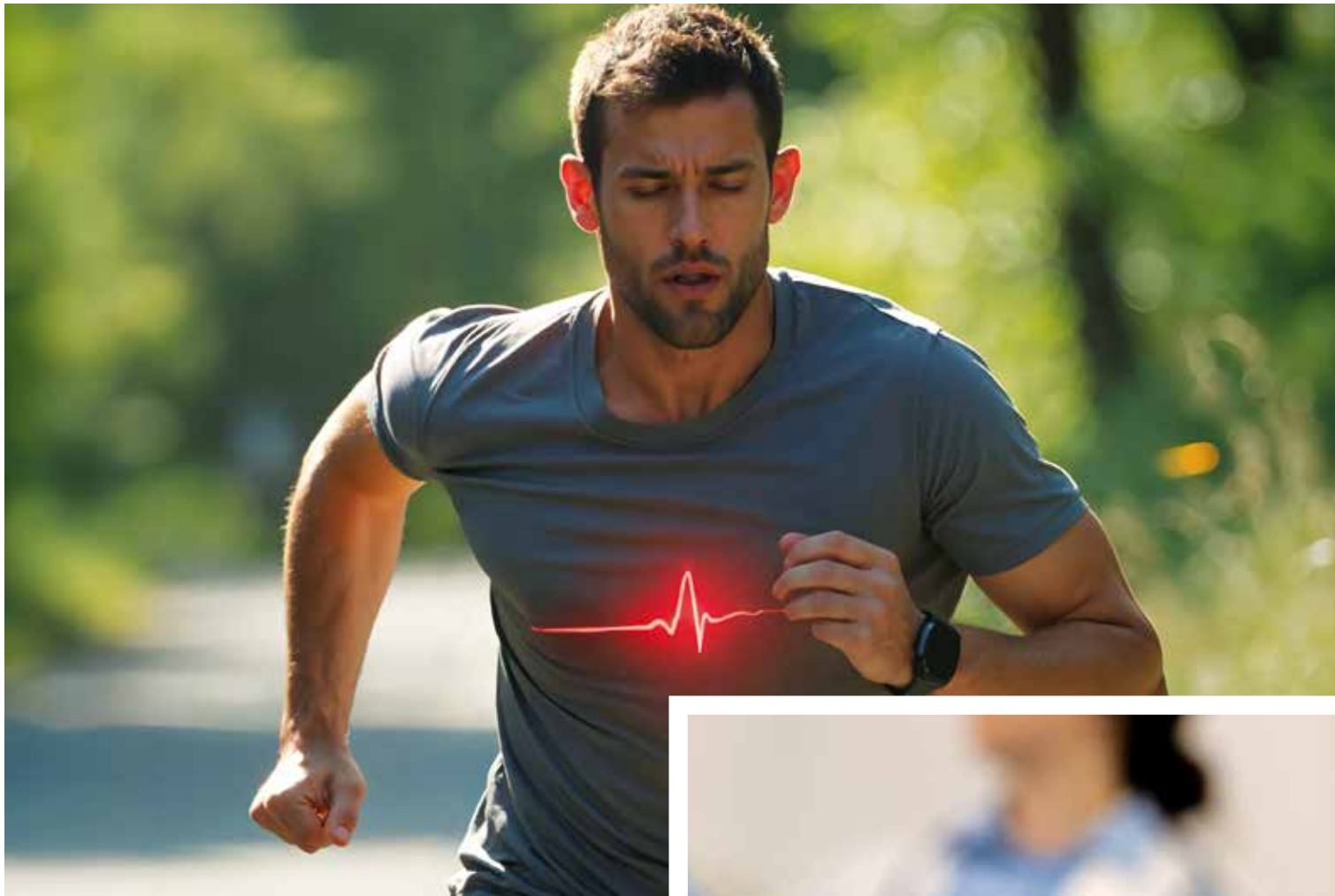
El Ejercicio premia tu constancia: puede reducir tu riesgo cardiovascular hasta en un 30-40%.



Por Claudia Román Ureta,
Especialista en Kinesiología
Cardiovascular – DENAKE
Dpto. Kinesiología SOCHICAR
Presidenta SOCKICAR.

Desde una perspectiva evolutiva, el cuerpo humano está programado biológicamente para estar en movimiento. Esta herencia ancestral explica por qué la actividad física regular actúa como un regulador esencial de la salud, generando beneficios integrales en el funcionamiento del organismo y el bienestar mental.





Realizar ejercicio periódicamente es fundamental para mantener nuestro corazón más fuerte y nuestro sistema circulatorio más sano. Permite que la bomba cardiaca impulse con más fuerza y de manera más eficiente la sangre a través de las arterias a todo nuestro cuerpo. Esto es fundamental para nuestro organismo ya que la sangre es la que lleva el oxígeno y nutrientes a cada una de nuestras células, lo que nos permite “vivir”.

Diversos estudios en medicina han demostrado que quienes se mantienen físicamente activos, viven más años y con mejor calidad de vida. Por lo tanto, el ejercicio no solo nos permite vivir más años, sino un envejecimiento saludable y más funcional.

EL EJERCICIO PERMITE:

- Un corazón o músculo cardiaco más fuerte.
- Mejor oxigenación del músculo cardiaco.
- Vasos sanguíneos más sanos, sin obstrucciones ni colesterol que limite el paso de sangre.
- Paredes arteriales más sanas y elásticas, lo que permite dilatar o reducir su diámetro, ajustes necesarios para regular la presión arterial de forma adecuada.
- Menos colesterol en las arterias.





▶ El corazón es un músculo, por lo que el ejercicio regular fortalece el músculo cardíaco. Esto implica que mejora la capacidad del corazón de bombear la sangre a los pulmones y a todo el cuerpo.

- Presión arterial normal o mejor control de la presión en hipertensos.
- Mejor control del peso corporal.
- Mejor control de glicemias.

También se sabe que existen numerosos beneficios, que van más allá de la salud cardiovascular:

- Ayuda a disminuir o controlar el estrés y ansiedad.
- Mejora el ánimo y contribuye a un mejor control de la depresión.
- Reduce el riesgo de cáncer y, si ya lo tiene, ayuda a su control y manejo.
- En personas mayores, permite mayor independencia funcional, es decir evita la necesidad de asistencia de terceros. Por ejemplo, facilita la realización de las tareas cotidianas, como subir escaleras, mantener el equilibrio

- o ir de compras.
- Reduce el riesgo de caídas.
- Disminuye el riesgo de pérdida o deterioro cognitivo.
- Reduce el riesgo de desarrollar Alzheimer.

Mecanismos fisiológicos por los cuales la actividad física beneficia la salud del corazón.

El corazón es un músculo, por lo que el ejercicio regular fortalece el músculo cardíaco. Esto implica que mejora la capacidad del corazón de bombear la sangre a los pulmones y a todo el cuerpo. Como resultado, llega más sangre a los músculos y los niveles de oxígeno en la sangre aumentan. Los capilares, que son vasos sanguíneos muy pequeños y distales, también se ensanchan, permitiendo la llegada de más oxígeno a todos los rincones de nuestro cuerpo y deshacerse de los productos de desecho.

REPORTAJE

En cuanto al tipo de ejercicio, la evidencia que se dispone en la actualidad permite asegurar que el ejercicio aeróbico, como caminata, trote, bicicleta, natación, ya sea de intensidad moderada o vigorosa, es beneficioso y suficiente para alcanzar los beneficios mencionados anteriormente, así como los ejercicios de fuerza de intensidad moderada.

Importante es realizar ejercicio aeróbico moderado en un rango de 150 a 300 min a la semana, lo que se traduce en al menos 30 min 5 veces por semana, además de al menos dos días/sem de ejercicio de fuerza. Si dispone de poco tiempo también puede realizar 75 a 150 min/semanales o 20 min de ejercicio vigoroso.

MÚSCULOS FUERTES = MÁS SALUD

Mantener los músculos fuertes es esencial para la salud y también para un envejecimiento saludable. Dentro del músculo, se encuentran las mitocondrias, organelos esenciales para mejorar la energía, la salud y la longevidad y, para activarlas, es fundamental el ejercicio, tanto de fuerza como aeróbico.

Los músculos se tonifican y fortalecen a través, principalmente, del ejercicio de fuerza de intensidad al menos moderada, y se debe realizar al menos dos veces por semana, en días alternados.

En tanto, el ejercicio aeróbico requiere ser realizado idealmente 5 veces por semana.

Por esto lo ideal es combinarlos, de acuerdo a las recomendaciones mencionadas.



EL HIIT o ejercicios con intervalos de alta intensidad también son muy beneficiosos para la salud, aunque para realizarlos se requiere una mayor evaluación previo a su realización o un mejor estado de la condición física inicial.

¿Qué precauciones debe tener una persona que se va a iniciar en el mundo del deporte?

Depende de la edad de la persona, de sus hábitos previos y las enfermedades que presenta, por una parte y, por otro lado, de la actividad física o deporte que desea realizar. No es lo mismo realizar un ejercicio de alta intensidad o competitivo, que iniciar deportes de más baja intensidad como ping-pong o tenis dobles.

En general podemos mencionar que, si es una persona joven menor de 35 años, sana, sin patologías crónicas, puede iniciar

Ejercicios con intervalos de alta intensidad también son muy beneficiosos para la salud, aunque para realizarlos se requiere una mayor evaluación previo a su realización o un mejor estado de la condición física inicial.



ejercicio de forma paulatina y progresiva con seguridad, sin chequeos previos. En personas mayores de 45 años, con patología crónicas, o que nunca han realizado ejercicio, siempre se recomienda consultar al médico previamente, para realizar un breve chequeo que puede ir desde un examen clínico y estimación del riesgo cardiovascular a través de fórmulas y score estandarizados, hasta la realización de exámenes como ECG, test de esfuerzo, etc.

Consejos para alcanzar los beneficios de ser físicamente activo:

Utilizar ropa adecuada para el deporte o actividad física a realizar, esto permite que la actividad sea más cómoda y evita lesiones.

Usar zapatillas o zapatos cómodos al realizar ejercicio.

Si no se realiza ningún ejercicio hace mucho tiempo, se debe iniciar suave y progresivamente la actividad física. No hay nada peor que lesionarse al inicio por sobre exigencia.

Prefiera algún deporte de su agrado y que disfrute al realizarlo.

TIPS


Si al subir 1 ó 2 pisos de escalera, te sientes cansado o te falta el aire, es momento de evaluar tu capacidad de ejercicio y cambiar hábitos lo antes posible. Este cansancio evidencia una limitación de la capacidad funcional y es una invitación a ¡cambiar conducta cuanto antes!

Si subes 4-5 pisos sin dificultad, es probable que la capacidad de realizar ejercicio se encuentre dentro de parámetros considerados normales, por lo que puedes realizar actividades y ejercicios de intensidad moderada y ligera sin problemas y progresivamente aumentar la intensidad.

Debes darle tiempo al ejercicio para que mejore y cure tu cuerpo, ser constante. Luego de al menos 4 semanas verás resultados en tu día a día. Y, después de unas 8 semanas de ejercicio periódico, podrás observar músculos fuertes y una mejora considerable en tu capacidad de realizar ejercicio y tolerancia a los esfuerzos cotidianos.

Es importante reducir el tiempo que está acostado o sentado durante el día, es decir tiempo sedente. Evite la conducta sedentaria o estar sentado por más de dos horas continuas.

Dentro de las actividades del día a día, se recomienda ser lo más activo posible, es decir: subir escaleras, caminar, aunque sean distancias cortas, ponerse de pie al menos un par de minutos.

Para el día a día es preferible utilizar ropa y calzado que permita caminar o subir escaleras con normalidad, sin molestias o dolor. Evitar ropa que limita la movilidad o incomoda. 



Cómo el cortisol afecta tu presión arterial

El cortisol es una hormona que produce el cuerpo de manera natural en las glándulas suprarrenales, ubicadas sobre los riñones.





Cumple funciones importantes: ayuda a regular el metabolismo, participa en la respuesta inflamatoria, influye en el sueño y permite enfrentar situaciones de exigencia física o emocional. Por eso suele conocerse como la "hormona del estrés", aunque en realidad no es dañina en sí misma. El problema aparece cuando sus niveles se mantienen altos durante demasiado tiempo.

Frente a una situación puntual, el cortisol ayuda a reaccionar, concentrarse y responder mejor. Pero cuando el estrés deja de ser algo transitorio y se vuelve parte de la rutina, esa activación sostenida empieza a afectar distintos sistemas del organismo. Entre otras cosas, puede aumentar la actividad del sistema nervioso simpático, favorecer la retención de sodio y agua, alterar el tono de los vasos sanguíneos y asociarse a cambios metabólicos que también influyen sobre la presión arterial.

Por eso, el vínculo entre estrés crónico e hipertensión no es sólo una sensación ni una idea popular. Tiene una base biológica conocida. La presión no sube únicamente por la sal, el sedentarismo o la genética. También puede verse afectada por una vida sostenidamente marcada por tensión, mal dormir, sobrecarga emocional, falta de descanso y dificultad para recuperarse.

► Suele conocerse como la "hormona del estrés", aunque en realidad no es dañina en sí misma.






En paralelo, distintos estudios sobre bienestar emocional muestran que una parte importante de la población convive con síntomas de malestar psicológico, depresión, ansiedad o bajo apoyo social.



La Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 estimó una prevalencia de hipertensión arterial de 27,6%. En paralelo, distintos estudios sobre bienestar emocional muestran que una parte importante de la población convive con síntomas de malestar psicológico, depresión, ansiedad o bajo apoyo social. No son cosas equivalentes, pero sí forman parte de un mismo escenario: personas que viven bajo presión durante largos períodos y cuyo cuerpo también lo resiente.

Además, el estrés sostenido rara vez llega solo. Muchas veces se acompaña de peor sueño, menos actividad física, alimentación desordenada, más consumo de alcohol o cigarro y postergación de controles médicos. En consulta, esa combinación aparece una y otra vez. Por eso, mirar la presión arterial sin considerar el contexto de vida puede dejar fuera una parte importante del problema.

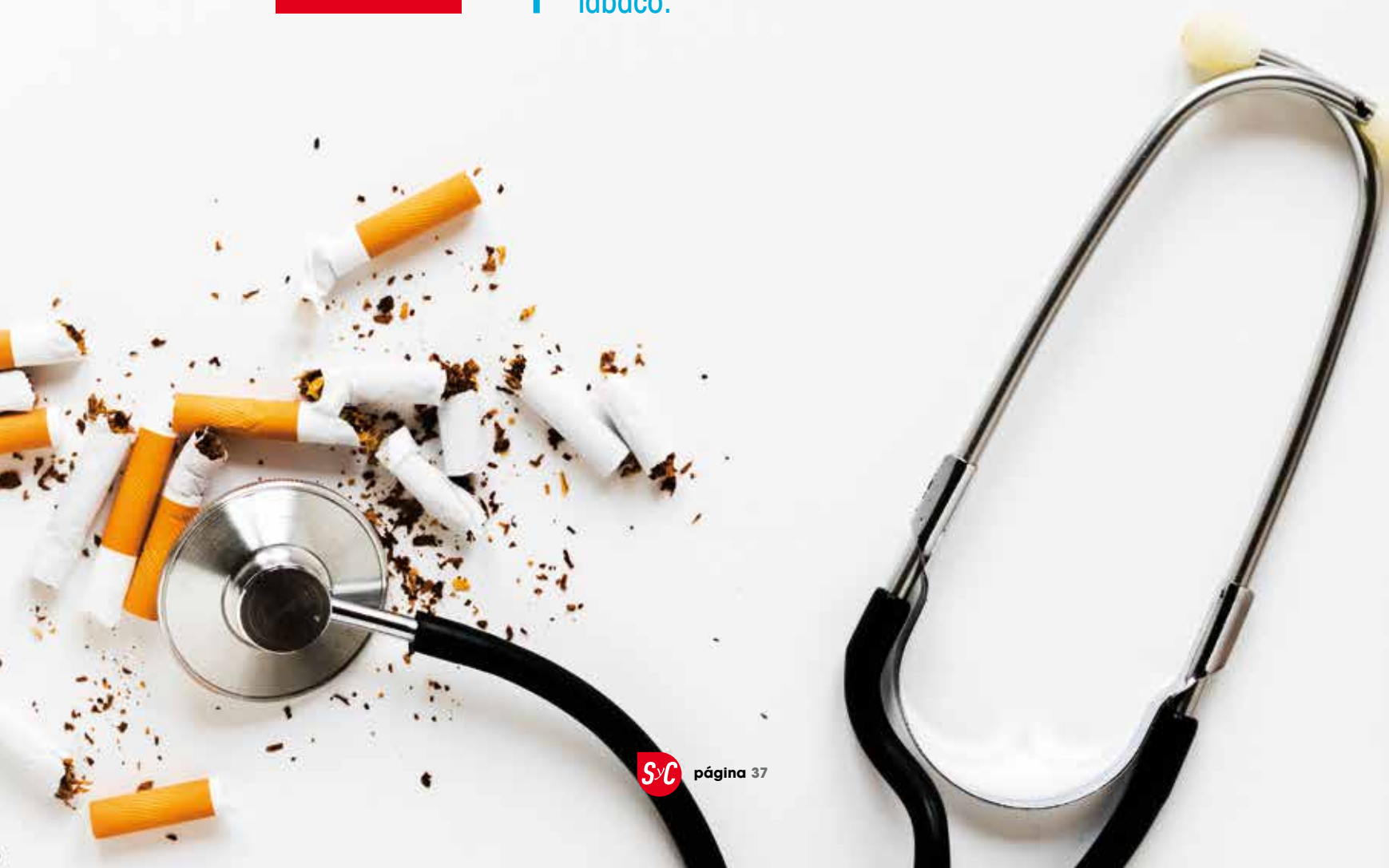
El cortisol no es un problema en sí mismo. El problema aparece cuando el estado de alerta se vuelve permanente y el organismo empieza a funcionar, por demasiado tiempo, como si tuviera que responder a una amenaza constante. En ese sentido, controlar la presión, dormir mejor, moverse más y consultar cuando el estrés se vuelve permanente también forma parte del cuidado del corazón. 

Tabaquismo pasivo: Un riesgo silencioso para el corazón de los no fumadores



Dr. Mauricio Fernández R

Aunque no enciendan un cigarro, millones de personas están expuestas diariamente a los efectos dañinos del humo del tabaco.





El tabaquismo pasivo no solo genera molestias inmediatas, como tos, sino que también provoca graves consecuencias para el sistema cardiovascular, aumentando el riesgo de infartos y accidente cerebrovascular, incluso en quienes nunca han fumado.

A pesar de no encender un cigarrillo, miles de personas se enfrentan a graves riesgos cardiovasculares simplemente por compartir espacios con fumadores. El tabaquismo pasivo, o exposición involuntaria al humo de tabaco, sigue siendo una amenaza silenciosa pero contundente para la salud del corazón.

El humo de segunda mano contiene una mezcla tóxica de más de 7.000 sustancias químicas, incluyendo nicotina, alquitrán y monóxido de carbono. Estudios internacionales han demostrado que respirar este humo puede causar enfermedad cardíaca coronaria, accidentes cerebrovasculares e incluso la muerte.

En Chile, la evidencia también es clara. Una investigación liderada por la académica Carolina Nazzari, de la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina, reveló que tras





la implementación de la Ley de Control de Tabaco (marzo de 2013), los infartos cardíacos disminuyeron en un 7,8%. Esto equivale a 764 casos menos al año, confirmando el impacto positivo de los espacios libres de humo.

“El fumador pasivo está sometido a las mismas condiciones de riesgo que el fumador activo. Si yo fumo al lado de una persona, esa persona está inhalando las mismas partículas tóxicas que el fumador, como la nicotina y el monóxido de carbono, lo que a nivel cardiovascular se traduce en los mismos efectos”, afirma el Dr. Mauricio Fernández, cardiólogo de Clínica Alemana de Santiago y Past Presidente del Departamento de Prevención de SOCHICAR.

El “humo de tercera mano”, que queda impregnado en ropa, paredes y autos, también libera sustancias dañinas al ambiente, manteniendo el riesgo latente incluso en ausencia del fumador.

Entre los daños más frecuentes causados por el humo de tabaco ambiental se encuentran el infarto agudo al miocardio, accidentes cerebrovasculares y la enfermedad arterial periférica. La irritación de ojos, nariz y vías respiratorias también es común, incluso tras una breve exposición.

El fumador pasivo está sometido a las mismas condiciones de riesgo que el fumador activo.






El tabaquismo pasivo también aumenta significativamente el riesgo de fibrilación auricular, una arritmia cardíaca potencialmente mortal.



Un dato preocupante: una persona expuesta durante solo una hora al humo del tabaco puede inhalar el equivalente a fumar entre dos y tres cigarrillos. Además, la corriente secundaria del humo -la que inhala el fumador pasivo- contiene hasta cinco veces más monóxido de carbono que la corriente principal.

A nivel global, estudios recientes, como el presentado en el Congreso de la Sociedad Europea de Ritmo Cardíaco en Berlín, han evidenciado que el tabaquismo pasivo también aumenta significativamente el riesgo de fibrilación auricular, una arritmia cardíaca potencialmente mortal.

La advertencia es clara: no existe un nivel seguro de exposición al humo de tabaco. Cuidar la salud cardiovascular implica no solo dejar de fumar, sino también proteger a otros de los efectos del humo. Avanzar hacia ambientes 100% libres de humo es una necesidad urgente y un acto de responsabilidad colectiva. 

Amaya Forch y la importancia de escuchar el cuerpo

La actriz y cantante chilena conversó con Salud y Corazón sobre su experiencia personal en torno al bienestar físico y emocional, el impacto del ritmo artístico en la salud y la necesidad de integrar la prevención cardiovascular en la vida cotidiana.





Con una trayectoria consolidada en el teatro, la televisión, el cine y la música, Amaya Forch ha desarrollado su carrera en un entorno marcado por la exposición pública, los cambios constantes de horarios y las exigencias propias del mundo artístico. En este contexto, el autocuidado se convierte en un desafío permanente que implica aprender a reconocer los límites del cuerpo, priorizar el descanso y adoptar hábitos que contribuyan al bienestar integral. En conversación con Salud y Corazón, de Fundación Sochicar, la artista comparte su visión sobre la salud, la prevención y la importancia de incorporar prácticas sostenibles en el tiempo, especialmente en lo que respecta al cuidado cardiovascular.

—Tu vida ha estado marcada por la exposición pública y un ritmo artístico muy intenso. ¿Cómo has aprendido a cuidar tu bienestar físico y emocional con el paso de los años?

Creo que lo más importante es escuchar el cuerpo. Tengo una vida que cambia mucho, cada semana es distinta y con ritmos muy diferentes. Puede haber semanas muy tranquilas y otras llenas de actividades, algunas con trabajo nocturno y otras con jornadas que comienzan muy temprano. Incluso me ha tocado pasar meses trabajando mañana, tarde y no-

che, durmiendo muy poco. Entonces, cuando baja el ritmo laboral, aprovecho de reponer el cuerpo, descansar, atenderme y escucharme físicamente. Trato de no obligarme a hacer cosas que mentalmente creo que “tengo que hacer”, sino que, si estoy cansada, descansar.

—¿Hubo algún momento en tu vida en que tomaste mayor conciencia sobre la importancia de cuidar la salud?

Siempre he tenido una vida muy activa. Antes hacía mucho deporte, pero más que por la necesidad de cuidarme, lo hacía porque me gusta, por diversión, por energía y felicidad. Hoy en día extraño tener más tiempo para dedicarle a eso,

pero no solo por un tema de salud, sino porque me hace bien emocionalmente. Con el paso de los años me he dado cuenta de que cuesta más retomar ese ritmo, especialmente en los últimos cinco años.

—Además del deporte, ¿qué hábitos consideras indispensables para mantenerse saludable?

Dormir. Dormir lo suficiente. Y si no puedes dormir lo suficiente, entonces buscar espacios para descansar. Vivimos en una sociedad donde se nos exige producir constantemente y, en el caso de las mujeres, también estar físicamente perfectas. Además, hoy existe una sobreinformación sobre el autocuidado que puede transformarse en una autoexigencia excesiva. Creo que el descanso es fundamental para regenerar el cuerpo, calmar la mente y desconectarse de una vida que está demasiado hiperconectada.

—¿Has vivido momentos en que tu salud te haya obligado a detenerte o replantear prioridades?

Sí, varias veces. He tenido accidentes y enfermedades. Por ejemplo, a los 20 años me quebré vértebras y en otra etapa de mi vida me fracturé costillas. Además, tengo muchas lesiones en la espalda. Hay períodos en que la salud te frena completamente y uno tiene que pausar proyectos. El año pasado estaba trabajando en televisión, además de una serie y una película al mismo tiempo, y estaba muy débil físicamente. Tuve que bajar las revoluciones y buscar la forma de reponer el cuerpo.

—En el mundo actoral, a veces se exige a los intérpretes realizar cambios físicos importantes para ciertos roles. ¿Te ha tocado vivir algo así?

No de manera drástica. En Chile no se da tanto esa dinámica como en Hollywood. Generalmente se elige a los actores por su parecido físico con el personaje. Tuve la oportunidad de interpretar a Cecilia, que era un personaje muy distinto a mí, pero físicamente teníamos cierta similitud. Los cambios fueron más estéticos, como el corte y color de pelo, lentes de contacto o prótesis dentales, pero no tuve que hacer transformaciones corporales radicales. Además, esos cambios requieren mucho tiempo de preparación y una inversión importante por parte de la producción.

—En cuanto a la alimentación, ¿te consideras una persona ordenada o más bien flexible?

Me considero libre en la alimentación. No soy de dietas ni de restricciones. Hace siete años descubrí que soy intolerante a la lactosa, pero igual consumo productos con lactosa de vez en cuando tomando una pastilla que me ayuda a digerirlos. En general como de todo. Prefiero el azúcar al endulzante y nunca he impuesto restricciones alimentarias en mi familia. Nos gusta cocinar y disfrutar la comida, somos bastante gozadores en ese sentido.






—¿Cómo enfrentas el cuidado del corazón y la prevención cardiovascular?

Me hice un chequeo hace dos años y trato de estar pendiente, sobre todo cuando tengo períodos de mucho estrés. Cuando siento opresión en el pecho, lo primero que hago es consultar a un cardiólogo para prevenir. Me hago lo que llamo una “revisión técnica” anual, pero es cierto que muchas veces uno no piensa en incluir el corazón dentro de esos chequeos. Generalmente nos preocupamos de exámenes de sangre o controles ginecológicos, pero creo que después de cierta edad es importante ampliar esa revisión.

—Finalmente, ¿qué consejo darías para cuidar la salud del corazón?

Creo que lo principal es informarse e integrar el cuidado del

corazón a los chequeos habituales, ya sea cada uno o dos años. También es importante desarrollar hábitos saludables, como la actividad física, la hidratación y una alimentación equilibrada. En mi caso, aunque disfruto mucho la comida, hay cosas que no consumimos porque no nos gustan, como las bebidas o la comida chatarra. Incorporar el movimiento, favorecer la circulación y mantener rutinas sostenibles en el tiempo son claves. Se trata de generar hábitos que contribuyan al bienestar sin caer en la obsesión.

A través de su experiencia personal, Amaya Forch pone en relieve la importancia de reconocer los límites del cuerpo y priorizar la prevención en contextos de alta exigencia profesional. Su testimonio invita a reflexionar sobre el equilibrio entre vocación y salud, recordando que el cuidado del corazón comienza con decisiones cotidianas y conscientes. 



Orientaciones
para una alimentación saludable

FUNDACIÓN SOCHICAR
SOCIEDAD CHILENA DE
CARDIOLOGIA Y CIRUGIA CARDIOVASCULAR





Guiso de lentejas con verduras asadas

Ingredientes (4 porciones):

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1 zanahoria en cubos
- ½ zapallo italiano
- ½ pimentón rojo
- 1 tomate picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de merkén o paprika
- Sal reducida en sodio
- Cilantro fresco

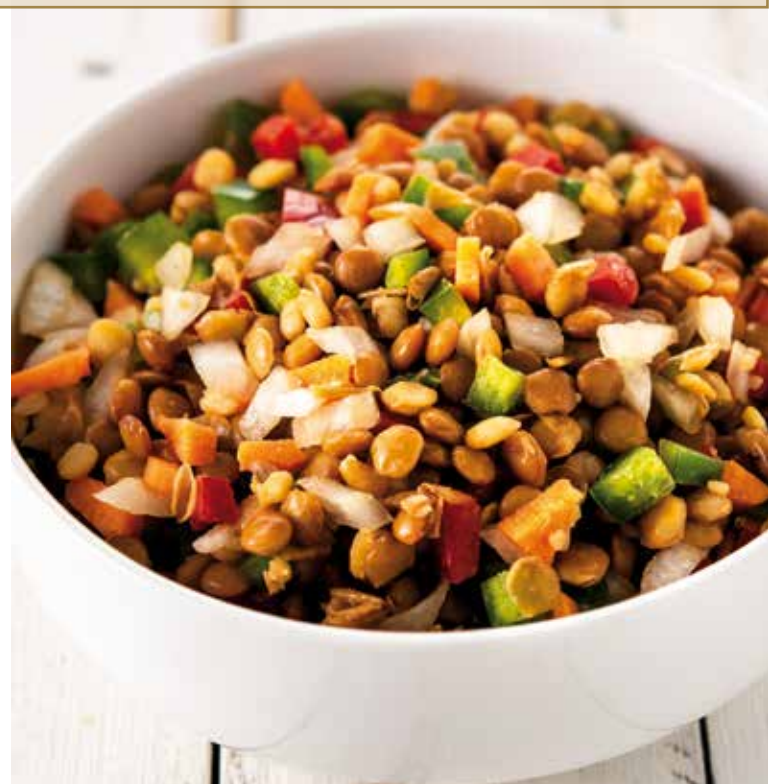


Preparación

1. Asa en el horno la zanahoria, zapallo y pimentón con aceite de oliva por 20 minutos.
2. En una olla sofríe el ajo y el tomate.
3. Incorpora las lentejas cocidas y las verduras asadas.
4. Condimenta con merkén y sal reducida.
5. Cocina a fuego bajo por 10 minutos y termina con cilantro fresco.

BENEFICIOS PARA EL CORAZÓN:

- Las lentejas son ricas en fibra soluble, ayudando a disminuir colesterol LDL.
- Alto contenido de potasio y antioxidantes que favorecen la salud vascular.
- Preparación sin carnes procesadas ni grasas saturadas.
- Aporta saciedad y ayuda al control del peso.



Arroz integral salteado con pollo y brócoli



Ingredientes (4 porciones):

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 pechugas de pollo sin piel en cubos
- 1 taza de brócoli en ramitos
- ½ zanahoria rallada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- Jengibre rallado (opcional)
- Pimienta



Preparación

1. Cocina el pollo en un sartén con aceite de oliva hasta dorar.
2. Agrega el ajo, jengibre y las verduras. Saltea por 5 minutos.
3. Incorpora el arroz integral y mezcla bien.
4. Añade salsa de soya baja en sodio y pimienta.
5. Cocina 3 minutos más y sirve caliente.

BENEFICIOS PARA EL CORAZÓN:

- El arroz integral aporta fibra que ayuda a controlar la glicemia y el colesterol.
- El pollo sin piel es una fuente de proteína magra cardioprotectora.
- El brócoli contiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios.
- Preparación equilibrada que favorece el control del peso y la salud metabólica.



Congreso 2025

En un ambiente de encuentro y camaradería, el Congreso Chileno de Cardiología y Cirugía Cardiovascular reunió a destacados especialistas y profesionales de la salud entre el 10 y el 13 de diciembre de 2025 en el Hotel Sheraton Santiago. La instancia no solo fue un espacio para el intercambio científico, sino también una oportunidad para fortalecer vínculos, compartir experiencias y celebrar los avances de la comunidad cardiológica nacional. Estas imágenes reflejan algunos de los momentos más cercanos y significativos vividos durante las jornadas.





Lo que sabemos hoy del corazón después del COVID

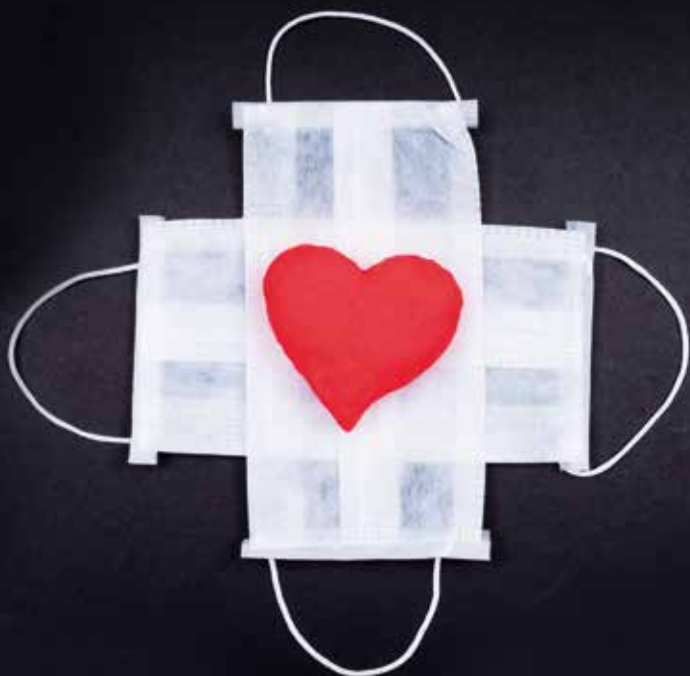


Claudia Román Ureta,
Especialista en Kinesiología
Cardiovascular – DENAKE
Dpto. kinesiología SOCHICAR
Presidenta SOCKICAR.

El COVID ya no ocupa el mismo lugar en la conversación pública, pero en cardiología sigue dejando preguntas.



En personas con COVID prolongado o con secuelas postagudas se han descrito dolor torácico, palpitaciones, taquicardia, falta de aire e intolerancia al ejercicio.



La principal es cuánto dura su efecto sobre el sistema cardiovascular y en quiénes conviene mirar con más atención. La respuesta, hasta ahora, es menos tajante que al inicio de la pandemia, pero más sólida: en una parte de los pacientes, la infección puede dejar síntomas y riesgos cardiovasculares que persisten más allá de la fase aguda.

Lo primero que se ha ido aclarando es que no todo se reduce a la miocarditis, que fue uno de los focos iniciales. Hoy el cuadro es más amplio. En personas con COVID prolongado o con secuelas postagudas se han descrito dolor torácico, palpitaciones, taquicardia, falta de aire e intolerancia al ejercicio.

La evidencia más reciente también sugiere que el problema no es sólo sintomático. Estudios publicados en los últimos años han descrito un aumento del riesgo cardiovascular des-



pués de la infección, con asociación con hipertensión, arritmias, miocarditis, cardiomiopatía, insuficiencia cardíaca y eventos tromboembólicos. También se ha reportado un mayor riesgo de alteraciones del ritmo, sobre todo en personas que cursaron cuadros más severos.

Eso no significa que toda persona que tuvo COVID vaya a quedar con daño cardíaco. Tampoco que cada palpitación sea señal de una lesión estructural. Lo que muestran los estudios es otra cosa: después de la infección hay un grupo de pacientes que sigue consultando por síntomas cardiovasculares y otro grupo, más pequeño, en el que efectivamente aparecen diagnósticos cardíacos nuevos o descompensación de enfermedades previas.


Todavía no hay una sola explicación para estos cuadros. Se investigan inflamación persistente, daño endotelial, alteraciones del sistema inmune, microtrombosis y disfunción autonómica. Esa diversidad ayuda a entender por qué las se-





Después de la infección hay un grupo de pacientes que sigue consultando por síntomas cardiovasculares y otro grupo, más pequeño, en el que efectivamente aparecen diagnósticos cardíacos nuevos o descompensación de enfermedades previas.

Las secuelas no se ven iguales en todos: algunos pacientes refieren cansancio extremo y pulso acelerado; otros presentan dolor torácico o baja tolerancia al esfuerzo; y muchos no desarrollan ninguna complicación de este tipo.

Cinco años después, el COVID sigue teniendo un capítulo abierto en cardiología. No porque todos los pacientes queden con secuelas, sino porque una parte de ellos sigue consultando por síntomas que persisten y que merecen ser estudiados. Más que cerrar la discusión, la evidencia reciente ha ayudado a precisar mejor la pregunta: qué efectos cardiovasculares pueden aparecer después de la infección, en quiénes y por cuánto tiempo. 

Inteligencia artificial para detectar enfermedades cardíacas a tiempo

El uso de inteligencia artificial en medicina cardiovascular está ampliando las posibilidades de diagnóstico precoz mediante el análisis de electrocardiogramas, imágenes cardíacas y grandes volúmenes de datos clínicos.



Expertos coinciden en que estas herramientas pueden contribuir a identificar riesgo y enfermedad en etapas más tempranas, siempre como apoyo al criterio médico.

El diagnóstico precoz es uno de los pilares fundamentales en la prevención y el manejo de las enfermedades cardiovasculares. Detectar oportunamente alteraciones estructurales, funcionales o eléctricas del corazón puede permitir intervenciones más tempranas y mejorar el pronóstico de los pacientes. En este escenario, la inteligencia artificial ha comenzado a integrarse progresivamente como una herramienta de apoyo en distintas áreas de la cardiología.

Según expertos, los sistemas de inteligencia artificial tienen la capacidad de analizar grandes volúmenes de información clínica y detectar patrones complejos que pueden no ser evidentes en una evaluación tradicional. Esto resulta especialmente relevante en cardiología, donde el diagnóstico suele basarse en la interpretación de múltiples variables, como electrocardiogramas, estudios de imagen, antecedentes clínicos y factores de riesgo.

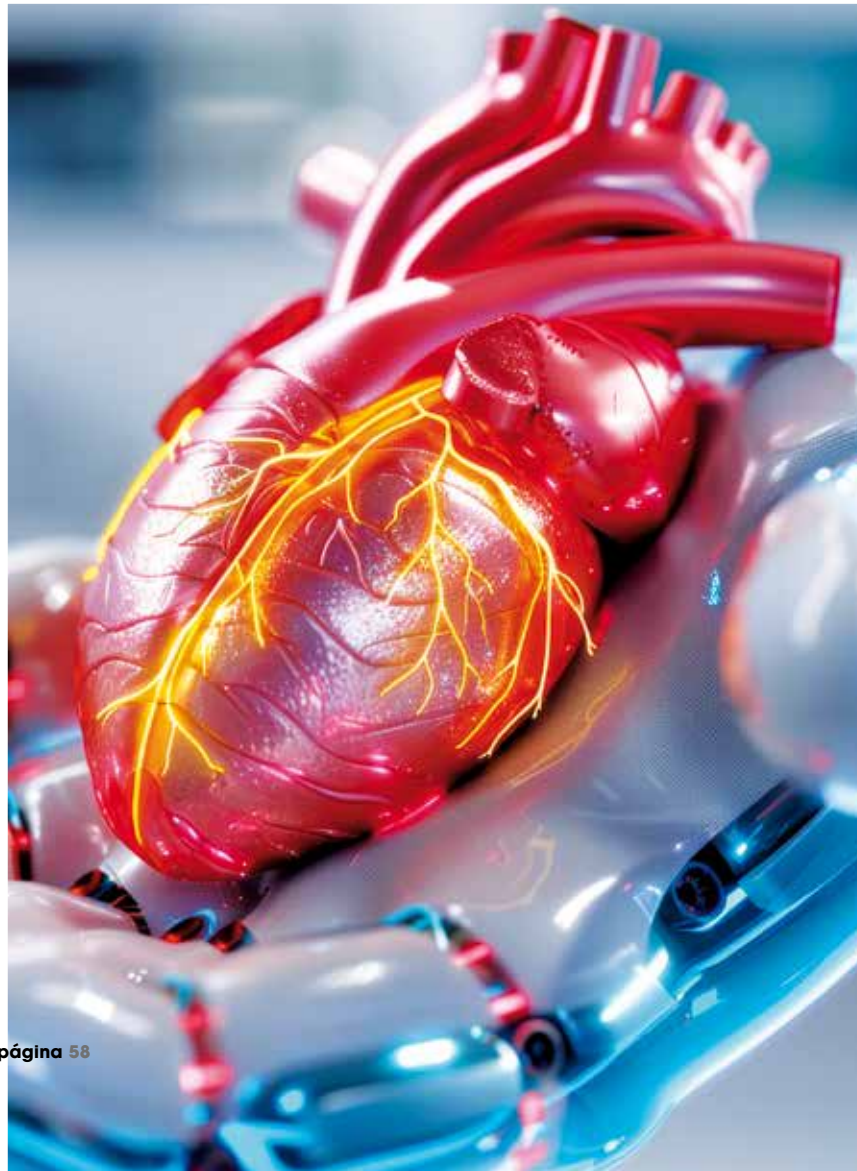




Modelos de inteligencia artificial han demostrado potencial para apoyar la detección de condiciones como disfunción ventricular, arritmias.

Uno de los ámbitos donde la inteligencia artificial ha mostrado mayor desarrollo es el análisis del electrocardiograma. Este examen, ampliamente disponible y de bajo costo, continúa siendo una herramienta central en la evaluación cardiovascular. Modelos de inteligencia artificial han demostrado potencial para apoyar la detección de condiciones como disfunción ventricular, arritmias y otras alteraciones cardíacas, incluso en fases tempranas. Según expertos, el objetivo de estas tecnologías no es reemplazar la interpretación médica, sino mejorar la capacidad de pesquisa y facilitar decisiones clínicas más oportunas.

El uso de inteligencia artificial también se ha expandido al campo de la imagen cardiovascular. Técnicas como la ecocardiografía, la tomografía computarizada y la resonancia magnética generan una gran cantidad de información que





El uso de inteligencia artificial también se ha expandido al campo de la imagen cardiovascular.

requiere análisis especializado. Herramientas basadas en inteligencia artificial pueden contribuir a automatizar ciertos procesos de medición, clasificar hallazgos y optimizar la eficiencia del trabajo clínico. De acuerdo con la literatura científica, esto podría ayudar a reducir tiempos diagnósticos y mejorar la detección de enfermedades estructurales en etapas iniciales.

Otro aspecto relevante es el monitoreo continuo mediante dispositivos digitales. El desarrollo de tecnologías portátiles capaces de registrar variables como frecuencia cardíaca o ritmo cardíaco ha abierto nuevas posibilidades para la detección de arritmias y la vigilancia de pacientes en riesgo. Sin embargo, expertos enfatizan que estos dispositivos no constituyen por sí mismos un diagnóstico médico y que cualquier hallazgo debe ser evaluado en un contexto clínico adecuado.

A pesar del avance tecnológico, la implementación de inteligencia artificial en cardiología plantea desafíos importantes. Entre ellos se encuentran la necesidad de validar estas herramientas en distintos contextos clínicos, asegurar la calidad y representatividad de los datos utilizados para su desarrollo y garantizar su integración segura en la práctica






médica. Asimismo, se ha señalado la importancia de mantener la supervisión humana en todo el proceso diagnóstico, dado que las decisiones clínicas requieren un juicio integral que considera múltiples dimensiones del paciente.

Desde la perspectiva de la salud pública, la inteligencia artificial podría contribuir a mejorar la detección precoz y la estratificación de riesgo cardiovascular, especialmente en contextos donde el acceso a especialistas es limitado. Según expertos, el potencial de estas tecnologías radica en su capacidad de complementar el trabajo médico, optimizar recursos y favorecer estrategias de prevención más eficaces.

El avance de la inteligencia artificial en cardiología refleja una transformación más amplia en la medicina contemporánea, orientada hacia una atención más personalizada, predictiva y basada en datos. Sin embargo, su adopción debe ir acompañada de una evaluación rigurosa de sus beneficios, limitaciones y riesgos, con el objetivo de garantizar que su implementación contribuya efectivamente a mejorar la salud cardiovascular de la población.

En este contexto, la inteligencia artificial se proyecta como una herramienta de apoyo relevante en el diagnóstico cardiovascular precoz. Su integración progresiva en la práctica clínica podría facilitar la identificación temprana de enfermedad y fortalecer las estrategias preventivas, siempre dentro de un modelo de atención centrado en el paciente y respaldado por el conocimiento médico. 

Cuándo ir al cardiólogo o al médico general: claves para una atención oportuna



Dr. Carlos Fernández,
Presidente de la Fundación
Sochicar.

La elección entre acudir a un médico general o a un cardiólogo depende de los síntomas, los antecedentes y la urgencia del cuadro.





Reconocer las señales de alerta y entender el rol de cada profesional de la salud permite tomar decisiones informadas y acceder a una atención oportuna, especialmente frente a posibles enfermedades cardiovasculares. Saber a qué especialista acudir frente a síntomas de salud puede marcar una diferencia importante en el diagnóstico y tratamiento oportuno de enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de muerte a nivel mundial.

En términos generales, los expertos recomiendan que el primer contacto sea un médico general o de familia, especialmente cuando los síntomas no son claramente de origen cardíaco o cuando se trata de controlar factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo o los antecedentes familiares.

“El médico general cumple un rol fundamental como primer filtro del sistema de salud. Puede evaluar los síntomas, solicitar exámenes iniciales y determinar si es necesario derivar a un especialista”, explica el Dr. Carlos Fernández, Presidente de la Fundación Sochicar.

Sin embargo, existen situaciones en las que es preferible acudir directamente a un cardiólogo. Esto ocurre principalmente cuando la persona ya tiene un diagnóstico cardíaco previo —como arritmias, insuficiencia cardíaca, antecedentes




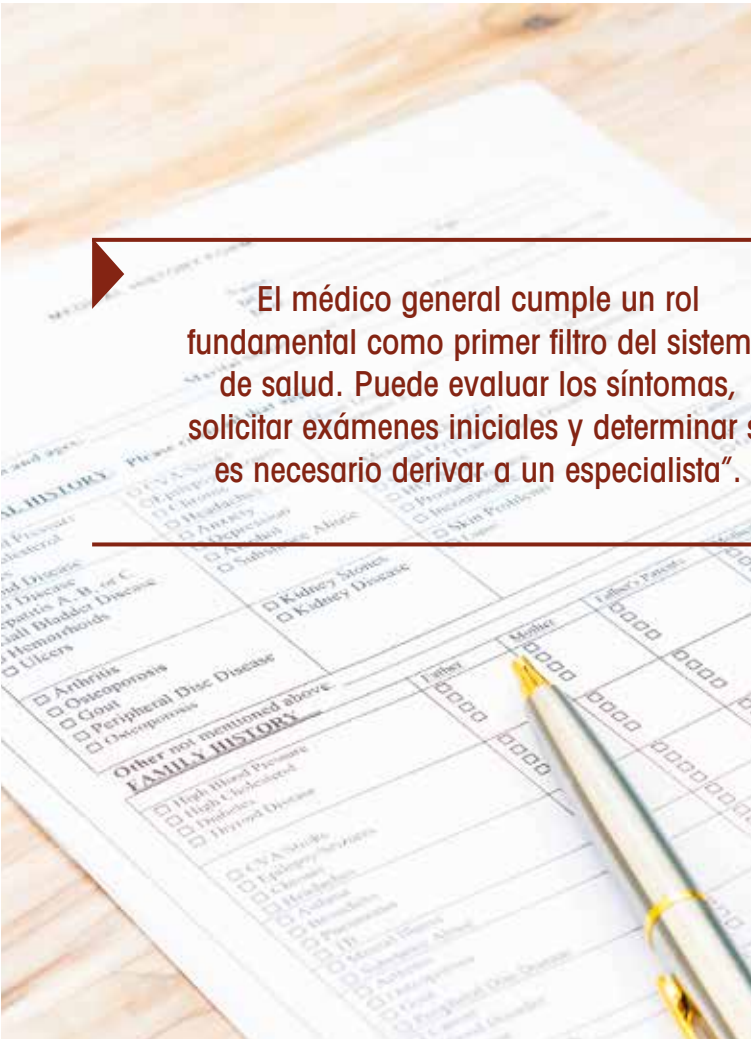
de infarto o enfermedades valvulares— o cuando aparecen síntomas más sugestivos de un problema cardiovascular.

Entre estos síntomas destacan el dolor o presión en el pecho, especialmente durante el esfuerzo; la falta de aire; las palpitaciones frecuentes; los desmayos; la hinchazón de extremidades y el cansancio excesivo sin causa aparente. Aunque no todos estos signos indican necesariamente una enfermedad cardíaca, sí ameritan una evaluación médica, sobre todo si son nuevos, persistentes o progresivos.

“Si una persona presenta dolor intenso en el pecho, dificultad para respirar, sudor frío, náuseas o dolor que se irradia al brazo, cuello o mandíbula, no debe esperar una consulta habitual. Es fundamental buscar atención de urgencia inmediata”, enfatiza el Dr. Fernández.

Por su parte, el médico general derivará a cardiología cuando exista sospecha de enfermedad cardíaca o cuando se requiera una evaluación más especializada. Esto incluye casos de dolor torácico sugerente de angina, palpitaciones persistentes, hipertensión difícil de controlar, alteraciones en el electrocardiograma o múltiples factores de riesgo cardiovascular.

Finalmente, la detección precoz y el manejo oportuno son claves para prevenir complicaciones mayores. Ante cualquier duda, consultar a tiempo puede hacer la diferencia. 



El médico general cumple un rol fundamental como primer filtro del sistema de salud. Puede evaluar los síntomas, solicitar exámenes iniciales y determinar si es necesario derivar a un especialista”.

Horóscopo 2026



Aries

(21 de marzo - 19 de abril)

El 2026 será un año de decisiones importantes. Habrá oportunidades laborales que exigirán valentía y rapidez. En lo emocional, aprenderás a equilibrar impulsividad con paciencia. Hacia mitad de año podrían surgir proyectos nuevos que cambien tu rumbo profesional. Terminarás el año con mayor estabilidad y claridad sobre lo que quieres construir.



Tauro

(20 de abril - 20 de mayo)

Este año te invita a salir de la zona de confort. En lo laboral podrían aparecer cambios que inicialmente generen incertidumbre, pero que abrirán puertas a crecimiento. En el amor, será un periodo de mayor profundidad emocional y consolidación de relaciones. El segundo semestre traerá más tranquilidad económica.



Géminis

(21 de mayo - 20 de junio)

El 2026 será un año dinámico, lleno de movimiento y nuevas conexiones. Tu capacidad comunicativa te abrirá puertas profesionales y sociales. En el amor, podrías vivir momentos intensos, pero también necesitarás definir prioridades. Será clave ordenar energías para no dispersarte.



Cáncer

(21 de junio - 22 de julio)

Un año para fortalecer tu mundo emocional. Habrá oportunidades para sanar relaciones familiares o cerrar ciclos. En el trabajo, tu intuición será clave para tomar buenas decisiones. Hacia el final del año podrías sentir mayor estabilidad y reconocimiento por tu esfuerzo.



Leo

(23 de julio - 22 de agosto)

El 2026 traerá protagonismo y liderazgo. Podrías asumir responsabilidades importantes o iniciar proyectos que te posicionen. En el plano afectivo, será un año de aprendizajes sobre equilibrio entre independencia y compromiso. Mantener la humildad será clave para aprovechar las oportunidades.



Virgo

(23 de agosto - 22 de septiembre)

Este año te impulsa a reorganizar metas y prioridades. Podrías replantear tu camino profesional o iniciar estudios o especializaciones. En lo personal, habrá momentos de introspección que te ayudarán a entender mejor tus emociones. El último trimestre del año promete avances concretos.



Libra

(23 de septiembre - 22 de octubre)

El 2026 será un año de búsqueda de equilibrio. Podrías enfrentar decisiones importantes en relaciones personales o asociaciones laborales. Tu diplomacia será una herramienta clave. En lo económico, habrá oportunidades de crecimiento si logras actuar con determinación.



Escorpio

(23 de octubre - 21 de noviembre)

Año de transformación profunda. Podrían cerrarse ciclos importantes para dar paso a nuevas etapas. En el ámbito laboral surgirán desafíos que pondrán a prueba tu resiliencia. En el amor, será un periodo de intensidad y redefinición de vínculos.



Sagitario

(22 de noviembre - 21 de diciembre)

El 2026 trae expansión y aprendizaje. Podrían aparecer viajes, estudios o experiencias que amplíen tu mirada del mundo. En lo laboral, será un año favorable para proyectos creativos o emprendimientos. En lo personal, buscarás mayor libertad y autenticidad.



Capricornio

(22 de diciembre - 19 de enero)

Un año para consolidar lo construido. Los esfuerzos de años anteriores podrían empezar a dar resultados visibles. En el trabajo, habrá reconocimiento y posibilidad de crecimiento. En lo emocional, aprenderás a equilibrar ambición con tiempo personal.



Acuario

(20 de enero - 18 de febrero)

El 2026 será un periodo de innovación y cambio. Podrías involucrarte en proyectos diferentes o explorar nuevos intereses. En lo social, tu círculo podría ampliarse significativamente. En el amor, será un año para relaciones que respeten tu independencia.



Piscis

(19 de febrero - 20 de marzo)

Un año de sensibilidad y creatividad. Podrías descubrir talentos o intereses nuevos que te conecten con tu propósito. En lo emocional, será importante poner límites y cuidar tu energía. Hacia fin de año podrías sentir mayor claridad sobre tu camino.



SOCIEDAD CHILENA DE
CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA
CARDIOVASCULAR

LXII^o CONGRESO CHILENO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

02 AL 05
DICIEMBRE 2026
HOTEL ENJOY COQUIMBO



INFORMACIONES

Secretaría de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular
Fono: 56-2 22690076-77-78 | Barros Errázuriz 1954 Of. 1601, Providencia, Santiago.
Email: info@sochicar.cl - www.sochicar.cl



OMRON



Prevenir está en tus manos

Cuida tu salud

- Recomendado por médicos.
- Fácil de usar.
- Tranquilidad.
- 1 Mide la actividad eléctrica del corazón en un solo canal, en tan sólo 30 segundos.



KardiaMobile System

Transmisor y receptor de electrocardiógrafo vía telefónica.

*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2017 con 200 médicos locales. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. La marca y los logotipos de Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. Importado y distribuido por BEST HOUSE LTDA. - info@besthouse.cl