

# Salud y Corazón

NÚM. 45 / 2025

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

La Inteligencia Artificial  
está transformando  
el diagnóstico cardíaco

El kinesiólogo es  
figura clave en la  
rehabilitación cardíaca

Entrevista

# Carlos Caszely:

“Prevenir es el verdadero triunfo”





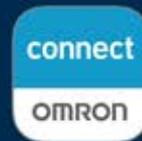
# OMRON



TECNOLOGÍA DE  
OMRON HEALTHCARE  
EMPRESA JAPONESA



MARCA #1  
RECOMENDADA  
POR LOS MÉDICOS



## Prevenir está en tus manos Cuida tu salud



Compatible con la app OMRON connect



Electrocardiograma



Guía de ajuste de brazalete



Detector de error de movimiento



Detector de latido irregular

Bluetooth®



**HEM-7530T Complete**  
Tensiómetro de brazo + ECG

\*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 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



### 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:**

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 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.

# La salud del corazón

## comienza mucho antes que la enfermedad

Agosto es el Mes del Corazón, una fecha que en Chile tiene una connotación especial. Es un llamado a tomar conciencia sobre la salud cardiovascular, una de las principales causas de muerte en nuestro país y en el mundo. Pero también es una oportunidad para ir más allá de los exámenes médicos o del control de factores de riesgo, y hablar de salud en su sentido más amplio.



*Dr. Carlos Fernández  
Editor Médico  
Revista Salud  
y Corazón.*

En Fundación SOCHICAR creemos que el bienestar integral es la mejor forma de prevención.

Por eso, este año queremos invitar a reflexionar sobre los 8 componentes de la salud esencial, un enfoque que considera a la persona como un todo: cuerpo, mente, emociones, entorno y propósito. Estos ocho pilares —físico, emocional, mental, social, espiritual, ocupacional, intelectual y ambiental— no solo influyen en nuestra calidad de vida, sino que están profundamente interconectados con la salud de nuestro corazón.

Sabemos, por ejemplo, que mantener una buena salud física mediante el ejercicio, la alimentación balanceada y el buen descanso ayuda a reducir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de infartos. Pero ¿qué pasa con la salud emocional? El estrés crónico, la ansiedad o el aislamiento social también impactan directamente en nuestro sistema cardiovascular.

Además, es necesario considerar cómo nos sentimos en nuestro entorno laboral (salud ocupacional), cuánto espacio dejamos para el aprendizaje y la curiosidad (salud intelectual), si nuestras relaciones sociales son satisfactorias (salud social), y si tenemos un sentido de propósito o pertenencia (salud espiritual). Incluso el lugar en que vivimos, el acceso a áreas verdes o a servicios de salud (salud ambiental), puede marcar la diferencia.

Entender y trabajar estos pilares no solo permite prevenir enfermedades, sino vivir con mayor plenitud. Y esa es, precisamente, una de las misiones de la Fundación SOCHICAR: no solo acompañar a quienes ya han tenido un evento cardiovascular, sino también educar, sensibilizar y promover una cultura del autocuidado desde etapas tempranas.

Porque la salud del corazón no empieza cuando algo falla. Comienza mucho antes, en cómo vivimos, en cómo nos cuidamos y en cómo nos relacionamos con los demás. En SOCHICAR, estamos comprometidos con seguir impulsando este cambio cultural hacia una vida más plena, saludable y sostenible para todos.

# En este número...

**SALUD&CORAZÓN Nº 45**

## 10

### **INTELIGENCIA ARTIFICIAL:**

Un aliado crucial en el diagnóstico precoz de enfermedades cardíacas



### **04** La alimentación: Pilar fundamental para la salud cardíaca

Una dieta equilibrada no solo previene enfermedades del corazón, sino que también puede ayudar a controlar sus factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol elevado y la diabetes.

### **06** El rol clave del kinesiólogo en la rehabilitación cardíaca:

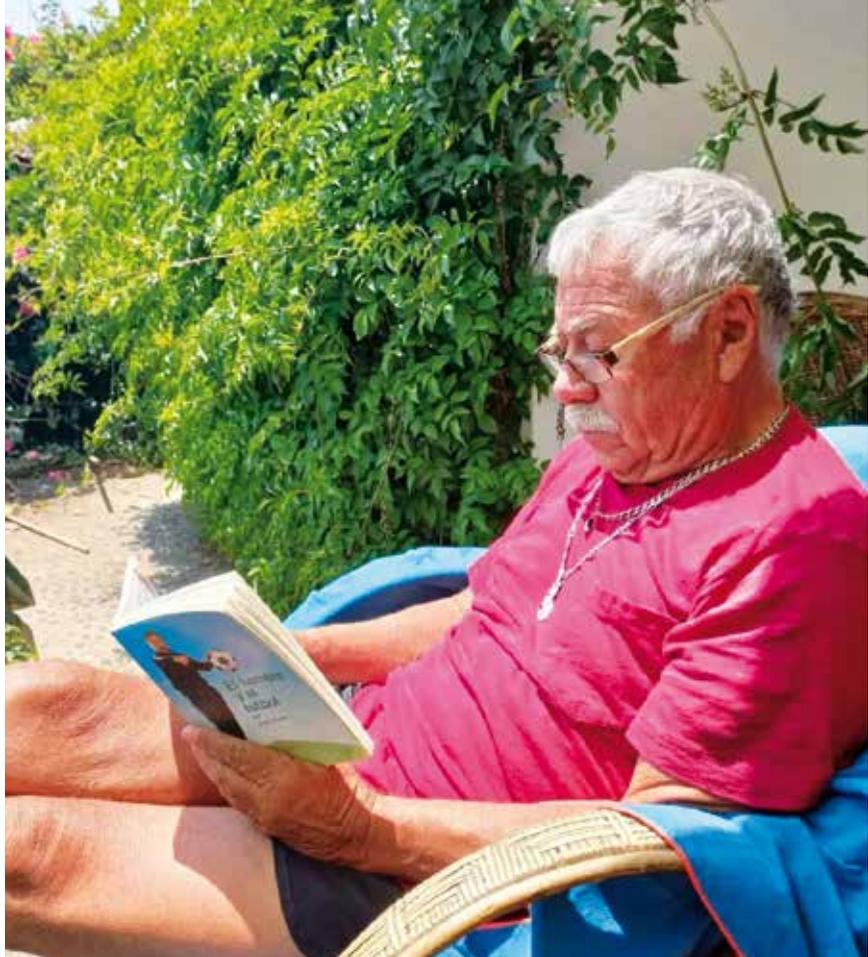
Un programa de rehabilitación cardíaca bien diseñado puede reducir significativamente la mortalidad y mejorar la calidad de vida tras un evento cardiovascular.

### **08** Estrés: una amenaza silenciosa para el corazón

Una de las manifestaciones más conocidas del impacto del estrés sobre el corazón es la cardiomiopatía de Takotsubo, también llamada "síndrome del corazón roto".

### **17** Diabetes: ¿Por qué es clave cuidar su salud cardiovascular?

La diabetes mellitus tipo 2 no solo altera el metabolismo de la glucosa, sino que también incrementa significativamente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares graves.



**Carlos Caszely  
y el corazón de su  
historia**

**29**

Caszely ha sido riguroso con su salud desde pequeño, pero también reconoce que ha tenido una compañera que lo ha guiado en este camino.

**Mitos y verdades  
del Omega 3  
¿Es tan milagroso  
como se cree?**

Dentro de los principales beneficios del consumo de EPA y DHA destacan la reducción de triglicéridos sanguíneos, mayor función endotelial (de las arterias), reducción de la inflamación (incluyendo piel y articulaciones), mantención de la función cognitiva y prevención de enfermedades neurodegenerativas.

**38**



**21** Testimonio: Sobreviví a un ACV y volví a operar

Tenía 55 años cuando ocurrió. Siempre fui hipertenso, estaba en tratamiento y controlado.

**25** 1 de cada 100 recién nacidos presenta cardiopatías congénitas

Las enfermedades cardíacas congénitas son una de las principales causas de morbilidad en la infancia, que gracias a los avances en la medicina hoy es posible detectar y tratar para una una mejor calidad de vida de los pacientes.

**44** San Miguel conmemora el día de la Hipertensión Arterial con Feria de Salud Comunitaria



**47** 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.

**58** Cardiología pediátrica y deporte: ¿Cuáles son los límites?

La cardiología pediátrica se ocupa del diagnóstico y tratamiento de problemas cardíacos en niños y adolescentes.

# La alimentación: Pilar fundamental para la salud cardiaca



Nutricionista  
Giovanna Valentino,  
Pontificia Universidad Católica

Una dieta equilibrada no solo previene enfermedades del corazón, sino que también puede ayudar a controlar sus factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol elevado y la diabetes. Expertos destacan que adoptar patrones alimentarios saludables tiene un impacto comprobado en la salud cardiovascular.



Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales causas de muerte en el mundo. A medida que crece la conciencia sobre los hábitos de vida saludables, la alimentación surge como un factor clave en la prevención y manejo de estas afecciones, con impactos que van desde el control de la presión arterial hasta la reducción de la inflamación crónica.

Según el Health Survey for England, que analizó los hábitos alimentarios de más de 65.000 personas entre 2001 y 2013, el consumo de siete o más porciones diarias de frutas y verduras se asoció a una reducción del 31% en el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares. El informe también destacó que las verduras tienen un efecto protector aún mayor que las frutas, lo que subraya la importancia de priorizar su consumo diario.

“La alimentación saludable, caracterizada por un alto consumo de alimentos de origen vegetal y un bajo consumo de productos ultraprocesados y grasas saturadas, contribuye al control de factores de riesgo como la presión arterial, el colesterol, los triglicéridos y la glicemia. Esto se traduce en un menor riesgo de sufrir eventos cardiovasculares como infartos o accidentes cerebrovasculares”, explica Giovanna Valentino, académica del Departamento de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

### ALIMENTOS PROTECTORES DEL CORAZÓN

Entre los alimentos que promueven la salud cardíaca destacan los que ayudan a:

Controlar los lípidos en sangre, como aceites vegetales no tropicales (oliva, canola, etc), palta, semillas, frutos secos y pescado (ricos en omega 3).

Reducir la presión arterial, como frutas y verduras por su contenido de potasio, magnesio, y antioxidantes y lácteos bajos en sodio por su aporte de calcio.

Disminuir la inflamación y formación de placas ateroscleróticas, mediante compuestos antioxidantes como polifenoles y flavonoides presentes en verduras, frutas de colores intensos, aceite de oliva extra virgen, té y cacao amargo, entre otros. Más allá de los nutrientes individuales o un alimento aislado, los expertos señalan que lo más importante son los patrones alimentarios. “La evidencia científica actual demuestra que dietas como la mediterránea o la DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) son las más eficaces para reducir el riesgo cardiovascular. Esto se debe a la combinación sinérgica de nutrientes y compuestos bioactivos presentes en los alimentos, que actúan conjuntamente sobre los factores de riesgo”, destaca Valentino.

El estudio PREDIMED, uno de los más sólidos en esta materia, realizado en España, confirmó que la dieta mediterránea —rica en aceite de oliva, nueces, legumbres, frutas y verdu-



ras— reduce de forma significativa los eventos cardiovasculares, además de presentar buena adherencia a largo plazo. Sobre la posibilidad de revertir daños ya existentes, la especialista aclara que si bien algunos estudios pequeños han mostrado regresión de placas de ateroma con dietas muy estrictas, como la de Ornish, estos resultados no son extrapolables a toda la población. “Cuando ya ha ocurrido un evento cardiovascular, lo que sí sabemos es que una dieta saludable puede ayudar a evitar un segundo evento y a mejorar la calidad de vida del paciente”, afirma la nutricionista. Finalmente, Valentino enfatiza que los beneficios de una alimentación saludable también aplican a personas sanas: “Una dieta balanceada ayuda a prevenir la aparición de factores de riesgo que muchas veces atribuimos a la edad, pero que en realidad se pueden evitar o, al menos, retrasar su aparición con un buen estilo de vida. Además, protege frente al estrés oxidativo, lo que tiene efectos positivos a largo plazo”. 

# El rol clave del kinesiólogo en la rehabilitación cardíaca



kinesióloga en Clínica MEDS.  
Miriam Klein.



Un programa de rehabilitación cardíaca bien diseñado puede reducir significativamente la mortalidad y mejorar la calidad de vida tras un evento cardiovascular. En este contexto, la figura del kinesiólogo se posiciona como un actor fundamental, no solo por su conocimiento técnico, sino por su capacidad de acompañar al paciente en cada etapa del proceso.



**E**n el marco del creciente interés por la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora en la calidad de vida de los pacientes, el rol del kinesiólogo en los programas de rehabilitación cardíaca ha cobrado una relevancia fundamental. Más allá del ejercicio físico, estos profesionales se han convertido en pilares del proceso de recuperación, brindando educación, contención emocional y seguimiento individualizado.

“El rol para prevenir esto es la educación, la que hacemos a través del ejercicio, reforzando la importancia de éste en la disminución de los factores de riesgo. En paralelo los mantenemos en contacto con los demás integrantes del equipo haciéndoles el ejercicio de forma amigable, porque a mucha gente no le gusta hacerlo, de tal manera que adquieran adherencia, ya que si es hecho en forma adecuada puede bajar todos los factores de riesgo”, explica Miriam Klein, kinesióloga en Clínica MEDS.

El abordaje del kinesiólogo comienza desde la hospitalización, en la Unidad Coronaria. “Levantándolos y acompañándolos a caminar. Ellos tienen temor de moverse porque juran que no harán nada de lo que hacían antes. Entonces les damos la mano y les decimos: acompáñame, vamos a empezar a movernos”, advierte Klein.

Una vez que el paciente se incorpora al programa ambulatorio, el enfoque se vuelve aún más integral: se evalúa el

estado cardiológico y locomotor, se determinan los niveles de riesgo al ejercicio y se diseña una rutina personalizada, considerando tanto los objetivos personales como las limitaciones físicas. Además, el kinesiólogo cumple un rol clave en el seguimiento clínico: “Es importante que los pacientes sepan que estamos en contacto directo con el médico tratante para informar cualquier síntoma o alteración que se presente durante las sesiones. Eso les da tranquilidad y nos permite actuar de manera oportuna”, agrega Klein.

Además, Klein advierte que el ejercicio realizado no es solo aeróbico. También se trabaja con pesas, utilizando fórmulas de trabajo-descanso. Incluso personas en lista de espera para trasplante pueden ejercitarse, si se hace de forma adecuada.

En un país donde las enfermedades cardiovasculares siguen liderando las estadísticas de mortalidad, visibilizar el trabajo de los kinesiólogos y garantizar el acceso a programas integrales de rehabilitación es una tarea urgente. Incluir estos programas dentro de las coberturas públicas de salud no solo mejora vidas, sino que también previene nuevos eventos cardíacos. 

# Estrés: una amenaza silenciosa para el corazón

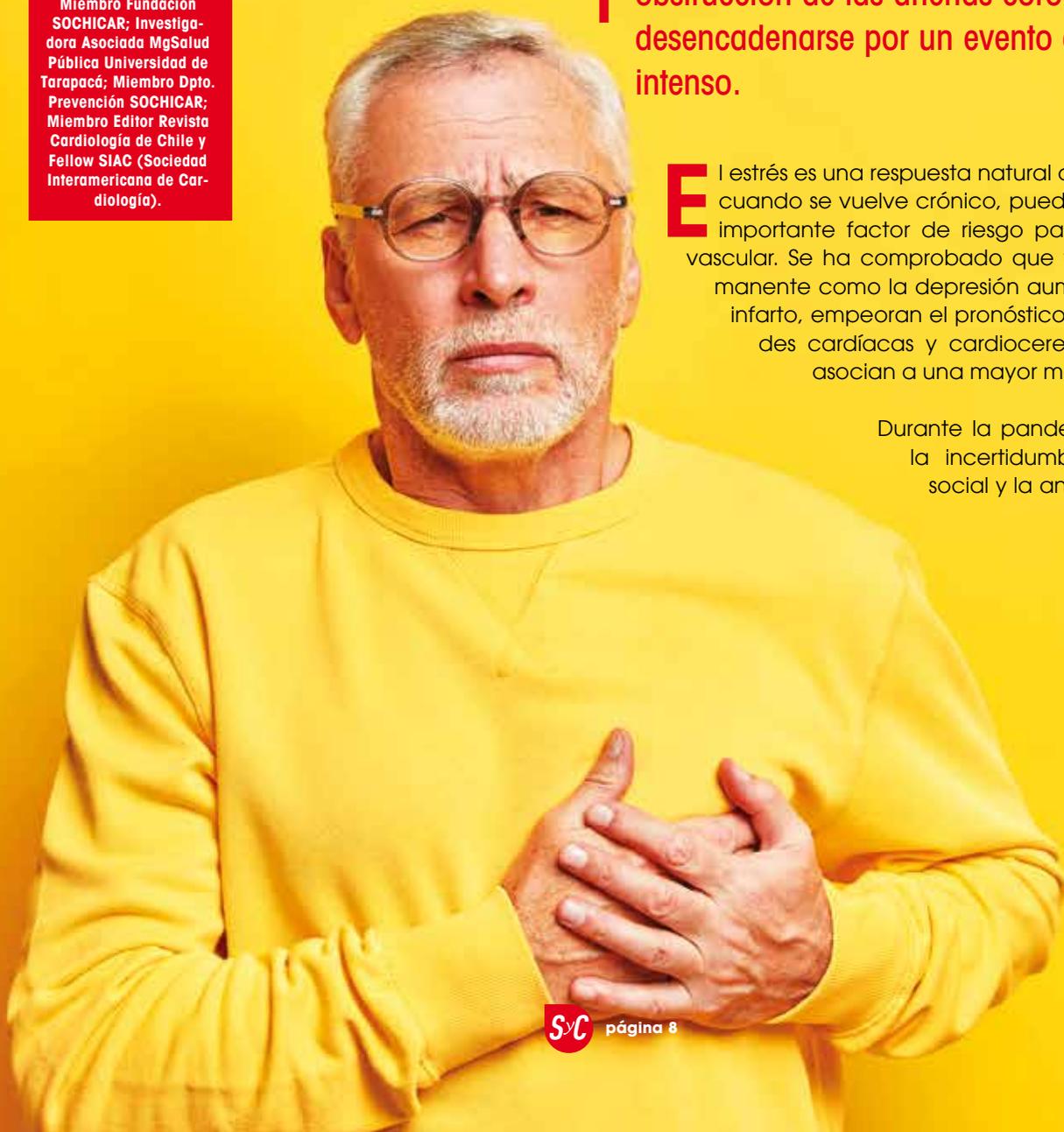


Doctora  
María Virginia Araya Álvarez  
Cardióloga Clínica;  
Miembro Fundación  
SOCHICAR; Investigadora Asociada MgSalud Pública Universidad de Tarapacá; Miembro Dpto. Prevención SOCHICAR; Miembro Editor Revista Cardiología de Chile y Fellow SIAC (Sociedad Interamericana de Cardiología).

Una de las manifestaciones más conocidas del impacto del estrés sobre el corazón es la cardiomiopatía de Takotsubo, también llamada "síndrome del corazón roto". Esta condición, que afecta principalmente a mujeres mayores, simula un infarto sin obstrucción de las arterias coronarias y suele desencadenarse por un evento emocional intenso.

**E**l estrés es una respuesta natural del organismo, pero cuando se vuelve crónico, puede convertirse en un importante factor de riesgo para la salud cardiovascular. Se ha comprobado que tanto el estrés permanente como la depresión aumentan el riesgo de infarto, empeoran el pronóstico de las enfermedades cardíacas y cardiocerebrovasculares y se asocian a una mayor mortalidad.

Durante la pandemia de COVID-19, la incertidumbre, el aislamiento social y la ansiedad provocaron



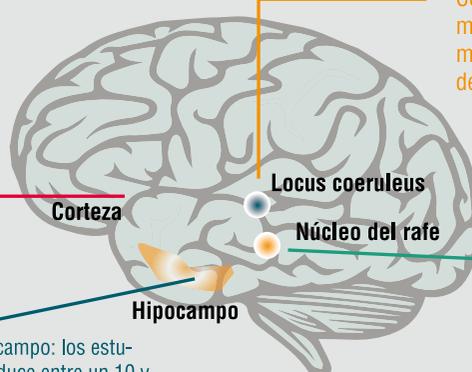
## EFFECTOS DE LA DEPRESIÓN

### CAIDA DE LA DOPAMINA

La exposición prolongada a las hormonas del estrés puede aumentar el riesgo de depresión con la caída de los niveles de dopamina. Este neurotransmisor forma parte integrante de la vía neuroquímica del placer, en la que interviene el córtex prefrontal entre otras estructuras cerebrales.

### ENCOGIMIENTO DEL HIPOCAMPO

El estrés provoca la muerte de células en el hipocampo: los estudios revelan que el tamaño de dicha región se reduce entre un 10 y un 20 por ciento en los deprimidos. Semejante deterioro puede crear problemas de memoria.



### CAIDA DE LA NORADRENALINA

Como la estimulación procedente del núcleo del rafe disminuye tras un estrés crónico, el locus coeruleus segrega menos noradrenalina, con lo que se merma la capacidad de atención.

### CAIDA DE LA SEROTONINA

El estrés frena la secreción del neurotransmisor serotonina por el núcleo del rafe, que comunica con el locus coeruleus y la corteza.

un aumento significativo del malestar emocional en personas de todas las edades. Esta carga emocional prolongada activa mecanismos biológicos que alteran el equilibrio del sistema nervioso, aumentan la presión arterial, disminuyen la variabilidad de la frecuencia cardíaca y favorecen procesos inflamatorios, todos ellos nocivos para el corazón.

El estudio INTERHEART, que incluyó a más de 24 mil personas de 52 países, concluyó que quienes habían experimentado altos niveles de estrés psicosocial durante el año previo presentaban el doble de riesgo de sufrir un infarto, en comparación con quienes no lo habían vivido, independiente del nivel socioeconómico o los hábitos de vida.

Una de las manifestaciones más conocidas del impacto del estrés sobre el corazón es la cardiomiopatía de Takotsubo, también llamada "síndrome del corazón roto". Esta condición, que afecta principalmente a mujeres mayores, simula un infarto sin obstrucción de las arterias coronarias y suele desencadenarse por un evento emocional intenso.

Se estima que entre un 17% y un 30% de las personas con enfermedad cardiovascular presentan también síntomas depresivos. La presencia de estos trastornos mentales puede influir negativamente en la evolución de pacientes que han sufrido infartos, que han sido sometidos a cirugías cardíacas o que padecen insuficiencia cardíaca.

El estrés no solo incrementa el riesgo cardiovascular por sus efectos hormonales y neuronales. También puede llevar a adoptar conductas poco saludables, como una mala alimentación, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol, o abandono de tratamientos médicos. Todo lo anterior contribuye a aumentar aún más el riesgo de eventos cardíacos.

El manejo del estrés requiere una mirada integral. Se reco-

mienda promover hábitos como la actividad física regular, una dieta equilibrada, un buen descanso nocturno y la conexión con redes sociales o comunitarias. En ciertos casos, el tratamiento puede incluir apoyo psicológico y/o farmacológico, siempre bajo indicación médica.

El cuidado de la salud emocional es una herramienta clave en la prevención de enfermedades del corazón. Reconocer los síntomas del estrés y actuar a tiempo puede marcar la diferencia en la calidad y expectativa de vida.

### ¿Y qué pasa con el cerebro?

El cerebro, al igual que el corazón, también se ve afectado por el estrés crónico, aumentando el riesgo de accidentes cerebrovasculares. Este riesgo está asociado a factores tales como la hipertensión arterial, los procesos inflamatorios y la alteración de la circulación sanguínea, todos ellos exacerbados por el impacto del estrés prolongado. En Chile, la incidencia de accidentes cerebrovasculares es significativa y constituye una de las principales causas de discapacidad y mortalidad en el país, lo que resalta la importancia de abordar los factores de riesgo asociados.

Para prevenir el impacto del estrés en la salud cerebral, es crucial fomentar un enfoque integral que incluya medidas como la práctica regular de actividad física, una alimentación balanceada y estrategias efectivas de manejo del estrés y la ansiedad, como la meditación o el apoyo psicológico.

Además, identificar y tratar condiciones relacionadas, como la hipertensión o la diabetes, puede marcar una gran diferencia en el control y reducción del riesgo de accidentes cerebrovasculares. La educación y la concienciación pública son herramientas esenciales para promover una vida más saludable y proteger tanto el corazón como el cerebro.

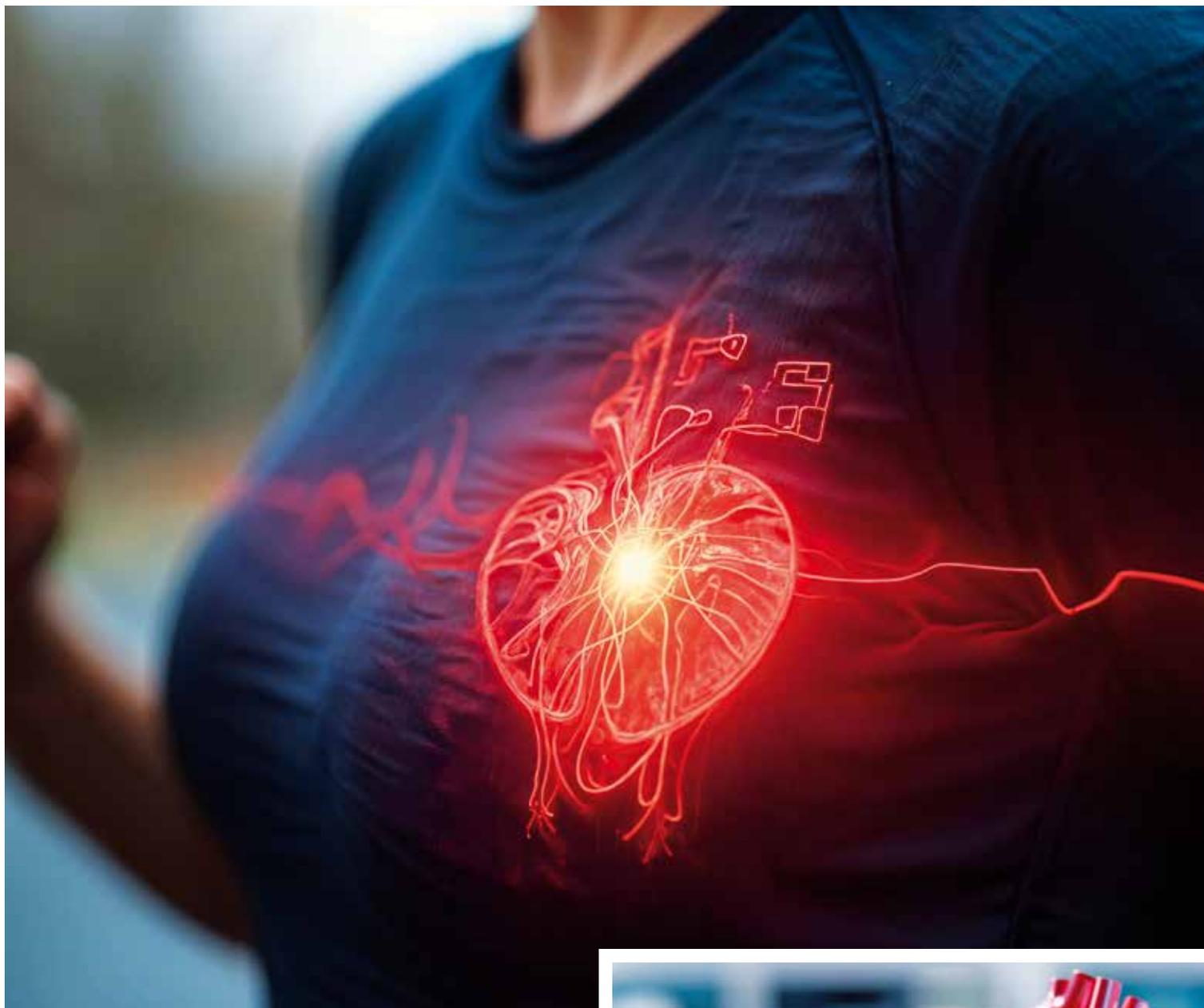
# Inteligencia Artificial: Un aliado crucial en el diagnóstico precoz de enfermedades cardíacas



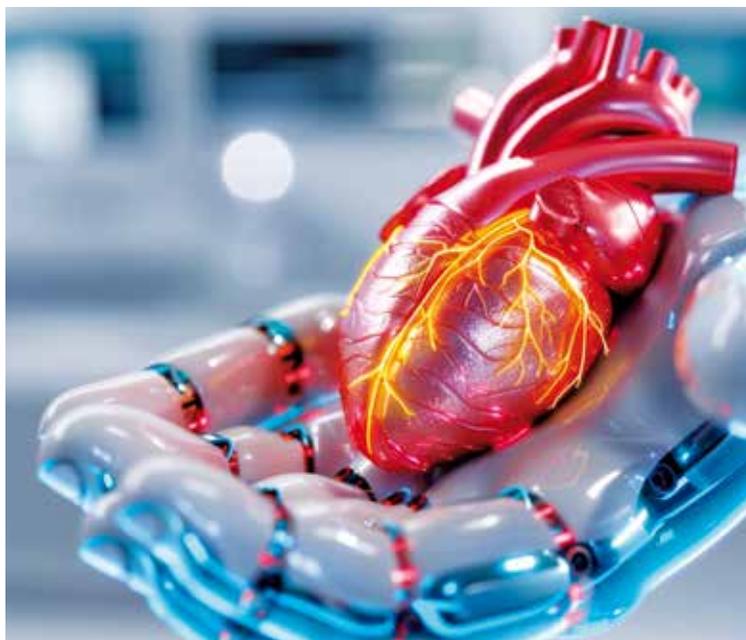
Doctor  
Hugo Verdejo

En Chile, la discusión sobre la Inteligencia Artificial en salud está ganando tracción, y el potencial para el diagnóstico precoz de enfermedades cardíacas es inmenso. Si bien existen desafíos en cuanto a infraestructura y acceso a datos de calidad, el país cuenta con un sistema de salud que busca modernizarse y una comunidad médica abierta a la innovación.





Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan la principal causa de mortalidad a nivel mundial, cobrando millones de vidas cada año y generando una carga significativa para los sistemas de salud. Ante esta realidad apremiante, la ciencia y la tecnología buscan constantemente nuevas herramientas para combatir este flagelo. “En este escenario, la Inteligencia Artificial (IA) emerge como una tecnología disruptiva con el potencial de transformar radicalmente la medicina y el diagnóstico precoz de las ECV. La identificación temprana de estas afecciones es fundamental no solo para prolongar la vida de los pacientes, sino también para mejorar sustancialmente su calidad de vida y reducir la necesidad de intervenciones complejas y costosas”, sostiene el Doctor Hugo Verdejo Pinochet, Profesor Asociado, Jefe de Programa de Especialización en Cardiología, P. Universidad Católica de Chile y Secretario General del Congreso Chileno de Cardiología y Cirugía Cardiovascular 2025.



A nivel global, la integración de la IA en la cardiología está abriendo nuevas fronteras en la precisión diagnóstica. Sus aplicaciones son diversas y cada vez más sofisticadas.



### LA IA EN LA VANGUARDIA DEL DIAGNÓSTICO CARDÍACO GLOBAL

A nivel global, la integración de la IA en la cardiología está abriendo nuevas fronteras en la precisión diagnóstica. Sus aplicaciones son diversas y cada vez más sofisticadas:

- **Análisis de Imágenes Médicas:** La IA, a través de redes neuronales convolucionales, es capaz de examinar con una precisión sin precedentes ecocardiogramas, resonancias magnéticas cardíacas, tomografías computarizadas y radiografías de tórax. Estas herramientas pueden detectar anomalías sutiles, a menudo imperceptibles para el ojo humano, como disfunción ventricular incipiente, aterosclerosis subclínica o cardiomiopatías en sus etapas más tempranas.
- **Interpretación de Electrocardiogramas (ECG):** Los algoritmos de IA pueden analizar miles de ECG en minutos, identificando patrones complejos que podrían indicar arritmias latentes o isquemia miocárdica, incluso antes de que el paciente presente síntomas claros. Esto permite una intervención preventiva o un monitoreo más estrecho.
- **Análisis Predictivo de Datos de Salud:** La IA integra y procesa vastas cantidades de datos provenientes de expedientes electrónicos, información genética, historial médico y factores de riesgo. Al analizar estos datos de

forma holística, puede generar modelos predictivos que estiman el riesgo individual de cada paciente, permitiendo estrategias de prevención personalizadas.

- **Monitoreo Continuo a Través de Wearables:** Dispositivos portátiles como smartwatches o parches inteligentes, combinados con IA, monitorean constantemente el ritmo cardíaco, la actividad física y otros biomarcadores. La IA procesa estos datos en tiempo real, alertando sobre irregularidades o cambios que podrían indicar una condición cardíaca emergente, fomentando la telemedicina y la detección temprana fuera del entorno clínico tradicional.

Países como Estados Unidos, con instituciones líderes como Stanford y el MIT, y naciones europeas y asiáticas como el Reino Unido y China, están invirtiendo fuertemente en investigación y desarrollo, generando prototipos y soluciones que están siendo validadas en ensayos clínicos, marcando el camino para una nueva era en la cardiología.

### LATINOAMÉRICA: ENTRE DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

En América Latina, la implementación de la IA en el diagnóstico precoz de ECV se enfrenta a una serie de desafíos, pero también presenta enormes oportunidades. La brecha tecnológica, la falta de infraestructura robusta y la necesidad de una mayor capacitación del personal médico en el manejo de estas herramientas son obstáculos significativos. No obstante, el creciente interés en la digitalización de la salud y la aparición de ecosistemas de innovación en la región son señales prometedoras.

Países como Brasil, México y Argentina han visto iniciativas incipientes en la aplicación de IA para el análisis de imágenes médicas y datos de pacientes, a menudo a través de colaboraciones entre universidades y startups. Sin embargo, la escalabilidad de estas soluciones y la integración en los sistemas de salud públicos aún requieren un esfuerzo considerable. La colaboración regional y el intercambio de expe-





riencias son cruciales para superar las barreras y desarrollar soluciones adaptadas a las realidades económicas y sociales de la región.

## CHILE: UN POTENCIAL EN DESARROLLO EN EL CORAZÓN DE SUDAMÉRICA

En Chile, la discusión sobre la Inteligencia Artificial en salud está ganando tracción, y el potencial para el diagnóstico precoz de enfermedades cardíacas es inmenso. Si bien exis-

ten desafíos similares a los de la región en cuanto a infraestructura y acceso a datos de calidad, el país cuenta con un sistema de salud que busca modernizarse y una comunidad médica abierta a la innovación. La IA ha generado grandes expectativas en la cardiología, pero conviene equilibrar el entusiasmo con una mirada crítica. Ningún algoritmo, por más sofisticado que sea, reemplaza al juicio clínico ni está exento de sesgos. Modelos entrenados con bases de datos provenientes predominantemente de cohortes europeas o norteamericanas pueden sobre o subdiagnosticar a pacientes de otras etnias o con comorbilidades distintas, y la tasa



de falsos positivos en arritmias aún supera el 5 % en diversos estudios.

Actualmente, algunos centros académicos y hospitales de referencia en Chile están explorando pilotos y proyectos de investigación en el uso de IA para el análisis de imágenes cardíacas y la predicción de riesgo. La implementación a gran escala requerirá de políticas públicas que fomenten la inversión en tecnología, la creación de marcos regulatorios claros que aseguren la ética y la privacidad de los datos, y programas de capacitación continua para los profesionales de la salud. La Estrategia Nacional de Inteligencia Artificial de Chile (2021) establece lineamientos que trascienden la mera innovación tecnológica y sitúan a la persona en el centro de todo desarrollo. Bajo esa brújula, un proyecto de IA aplicada a la cardiología debe cumplir siete principios clave:

- **IA centrada en las personas** – la herramienta debe potenciar la dignidad y la autonomía del paciente, con supervisión humana en cada decisión clínica.
- **Solidez y seguridad** – los algoritmos han de ser robustos ante fallos y resistentes a usos ilícitos, minimizando daños imprevistos.
- **Privacidad y gobernanza de datos** – solo se procesarán datos de calidad, anonimizados y con trazabilidad completa, en consonancia con la futura Ley de Protección de Datos Personales.
- **Transparencia y explicabilidad** – todo modelo debe ofrecer rutas de auditoría y razones comprensibles de sus predicciones, para que el médico pueda contrastarlas críticamente.
- **Diversidad y no discriminación** – las bases de entrenamiento deben reflejar la heterogeneidad étnica, geográfica y de género del país, evitando sesgos diagnósticos.
- **Bienestar social y medioambiental** – las soluciones deben ser sostenibles, optimizando recursos sanitarios y reduciendo huella de cómputo.
- **Rendición de cuentas** – los responsables del sistema mantienen responsabilidad profesional plena sobre su impacto y errores.

"Desde SOCHICAR, vemos con gran entusiasmo el potencial de la Inteligencia Artificial para revolucionar el diagnóstico precoz de las enfermedades cardíacas en Chile. Creemos firmemente que la integración de estas herramientas en nuestra práctica clínica habitual no solo permitirá identificar a tiempo a pacientes en riesgo, sino que también optimizará nuestros recursos y mejorará significativamente los resultados de salud para la población. Sin embargo, es fundamental que esta implementación se realice de manera ética, con





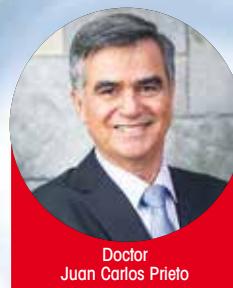
un adecuado marco regulatorio que garantice la privacidad de los datos y la seguridad del paciente, y asegurando la capacitación continua de los profesionales de la salud para que puedan usar estas tecnologías de manera efectiva y crítica”, sostiene el doctor Verdejo.

### **UN FUTURO CON MENOR CARGA DE ENFERMEDAD CARDÍACA**

La Inteligencia Artificial no busca reemplazar el criterio clínico del médico, sino convertirse en una herramienta poderosa que potencie su capacidad diagnóstica y optimice la toma de decisiones. Su habilidad para procesar y analizar volúmenes de datos inmensos a una velocidad y precisión inigualables abre una ventana de oportunidad para transformar la cardiología preventiva. Si bien el camino hacia una integración completa y equitativa de la IA en los sistemas de salud, especialmente en regiones como Latinoamérica y Chile, presenta desafíos, el potencial de salvar vidas y mejorar la calidad de vida de millones de personas hace que la inversión en esta tecnología sea no solo deseable, sino indispensable. Un futuro donde las enfermedades cardiovasculares sean detectadas y abordadas mucho antes de causar daño irreversible, está cada vez más cerca gracias a la Inteligencia Artificial. 

# Diabetes: ¿Por qué es clave cuidar su salud cardiovascular?

La diabetes mellitus tipo 2 no solo altera el metabolismo de la glucosa, sino que también incrementa significativamente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares graves. La prevención, el diagnóstico oportuno y un manejo integral son fundamentales para evitar complicaciones que pueden ser fatales.



Doctor  
Juan Carlos Prieto



La diabetes mellitus tipo 2 afecta a millones de personas y se caracteriza por una gran variedad de expresiones clínicas. Mientras algunos pacientes presentan niveles de glucosa levemente elevados, controlables con dieta y ejercicio, otros enfrentan hiperglicemias persistentes de difícil manejo, incluso con tratamientos intensivos. Esta exposición prolongada a niveles altos de glucosa genera compuestos llamados productos finales de glicación avanzada (AGEs), que causan daño progresivo en diversos órganos y tejidos, entre ellos, el corazón y los vasos sanguíneos.

Una de las principales amenazas en personas con diabetes es el daño vascular. Las complicaciones se clasifican en microvasculares, como la retinopatía y la insuficiencia renal, y macrovasculares, como el infarto agudo al miocardio, el accidente cerebrovascular y la enfermedad arterial periférica. Estas últimas son especialmente relevantes porque impactan directamente en la esperanza y calidad de vida del paciente. De hecho, las enfermedades del corazón son responsables de entre el 50% y el 80% de las muertes relacionadas con la diabetes. Las personas con diabetes desarrollan en-



“El pronóstico de un paciente diabético depende directamente del nivel de daño vascular acumulado a lo largo del tiempo”.

señala el Dr. Juan Carlos Prieto, past president de (SOCHICAR).

fermedad coronaria de forma más precoz, más frecuente, más agresiva, extensa y más mortal: su riesgo de morir tras un evento coronario es entre tres a cinco veces mayor que el de una persona sin diabetes. Además, presentan una prevalencia de insuficiencia cardíaca dos a cinco veces más alta, producto no solo de los eventos isquémicos sino también del daño directo al músculo cardíaco causado por el trastorno metabólico de base, conocido como miocardiopatía diabética.

“El pronóstico de un paciente diabético depende directamente del nivel de daño vascular acumulado a lo largo del tiempo. No se trata solo de controlar el azúcar: se trata de proteger todo el sistema cardiovascular desde etapas tempranas de la enfermedad”, señala el Dr. Juan Carlos Prieto, past president de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (SOCHICAR).

El riesgo cardiovascular en pacientes diabéticos aumenta considerablemente cuando se asocian otros factores como hipertensión, dislipidemia, obesidad abdominal y tabaquismo. La hipertensión daña el endotelio de los vasos sanguíneos, la dislipidemia es uno de los factores más determinantes en la formación de placas de ateroma, el tabaquismo acelera la aterosclerosis, y la obesidad agrava el desbalance metabólico. Cuantos más factores de riesgo estén presentes, mayor será la probabilidad de una complicación cardiovascular grave.



Una vida saludable, basada en alimentación equilibrada, ejercicio constante y manejo del estrés, no solo mejora el control de la diabetes, sino que también protege el corazón.

El control glicémico estricto es una herramienta fundamental para evitar estas consecuencias. Los pacientes que siguen adecuadamente su tratamiento farmacológico, adoptan una dieta saludable, realizan actividad física regular y controlan el estrés, pueden alcanzar un pronóstico muy similar al de una persona sin diabetes. A esto se suma la llegada de nuevas terapias como los inhibidores SGLT2 y los análogos GLP-1, que no solo mejoran los niveles de glucosa, sino que han demostrado reducir el riesgo cardiovascular.

La salud cardiovascular de los pacientes con diabetes debe evaluarse de forma personalizada. No existe una frecuencia de control: dependerá del tiempo de evolución de la enfermedad, del grado de compromiso orgánico y de la presencia de otros factores de riesgo. En este sentido, educar al paciente es clave. Según el Dr. Prieto: "El pronóstico vital de los pacientes diabéticos está dado principalmente por la intensidad del daño vascular que presenten. A mayor tiempo de exposición del paciente a las alteraciones metabólicas, mayor probabilidad de daño de los tejidos. La adherencia al tratamiento puede mejorar significativamente si instruimos de manera más intensiva a los pacientes acerca de las características de su enfermedad y de los beneficios de seguir el tratamiento adecuado. En una palabra: educación."

Una vida saludable, basada en alimentación equilibrada, ejercicio constante y manejo del estrés, no solo mejora el control de la diabetes, sino que también protege el corazón. En los pacientes diabéticos, estos hábitos no son opcionales: son la base de su bienestar presente y futuro.



# Testimonio: **Sobreviví a un ACV** y volví a operar,



## TESTIMONIO



"Había tenido una crisis hipertensiva años antes, con presiones de hasta 190/130. Ese día, un miércoles, me sentí extraño".

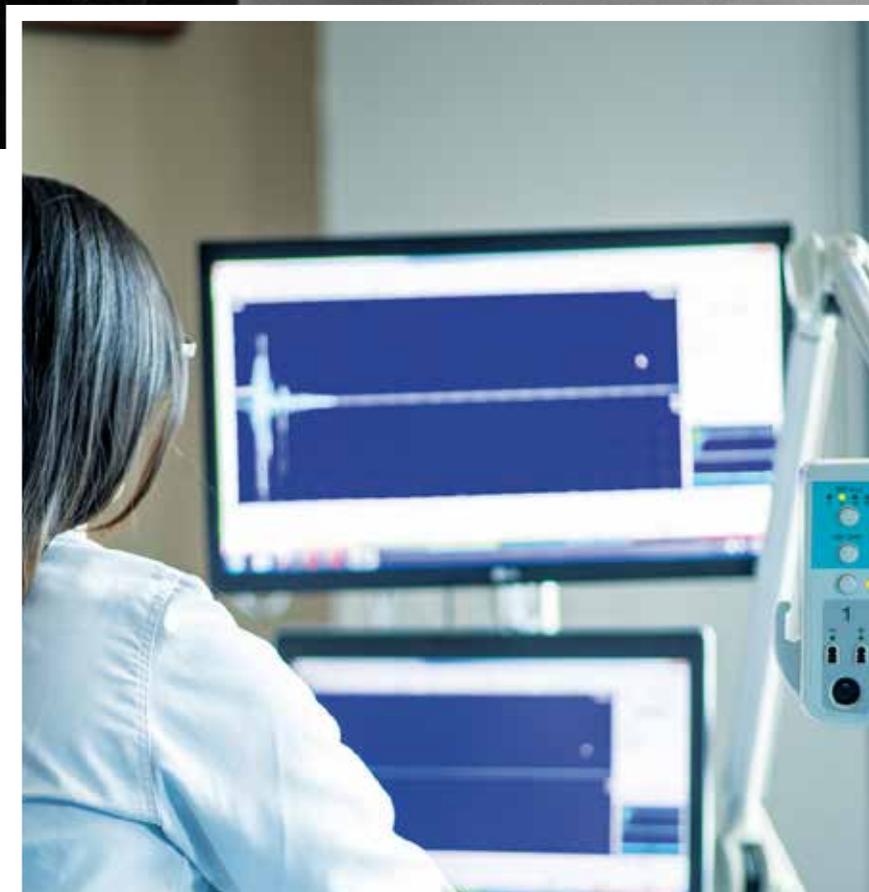
**Entrevista al Dr. C.A, Cirujano infantil del Hospital de Carabineros y Hospital Roberto del Río.**

### **¿Cómo fue el momento en que sufrió el accidente cerebrovascular?**

Tenía 55 años cuando ocurrió. Siempre fui hipertenso, estaba en tratamiento y controlado. Me había hecho todos los estudios con la doctora Mónica Acevedo, quien fue compañera mía de la universidad, y también había tenido una crisis hipertensiva años antes, con presiones de hasta 190/130. Ese día, un miércoles, me sentí extraño, un poco más cansado de lo normal. Al manejar, noté que el auto se me iba levemente hacia la izquierda. Llegué a casa y me acosté, pensando que era solo cansancio. Al día siguiente, comencé a notar cierta inestabilidad al caminar, pero no era muy marcada. Dos días después, como no se pasaba, fui a urgencias.

### **¿Qué le dijeron los médicos cuando consultó?**

Me hicieron exámenes y ya tenía dos infartos cerebrales formados: uno occipital, que fue asintomático, y otro en el



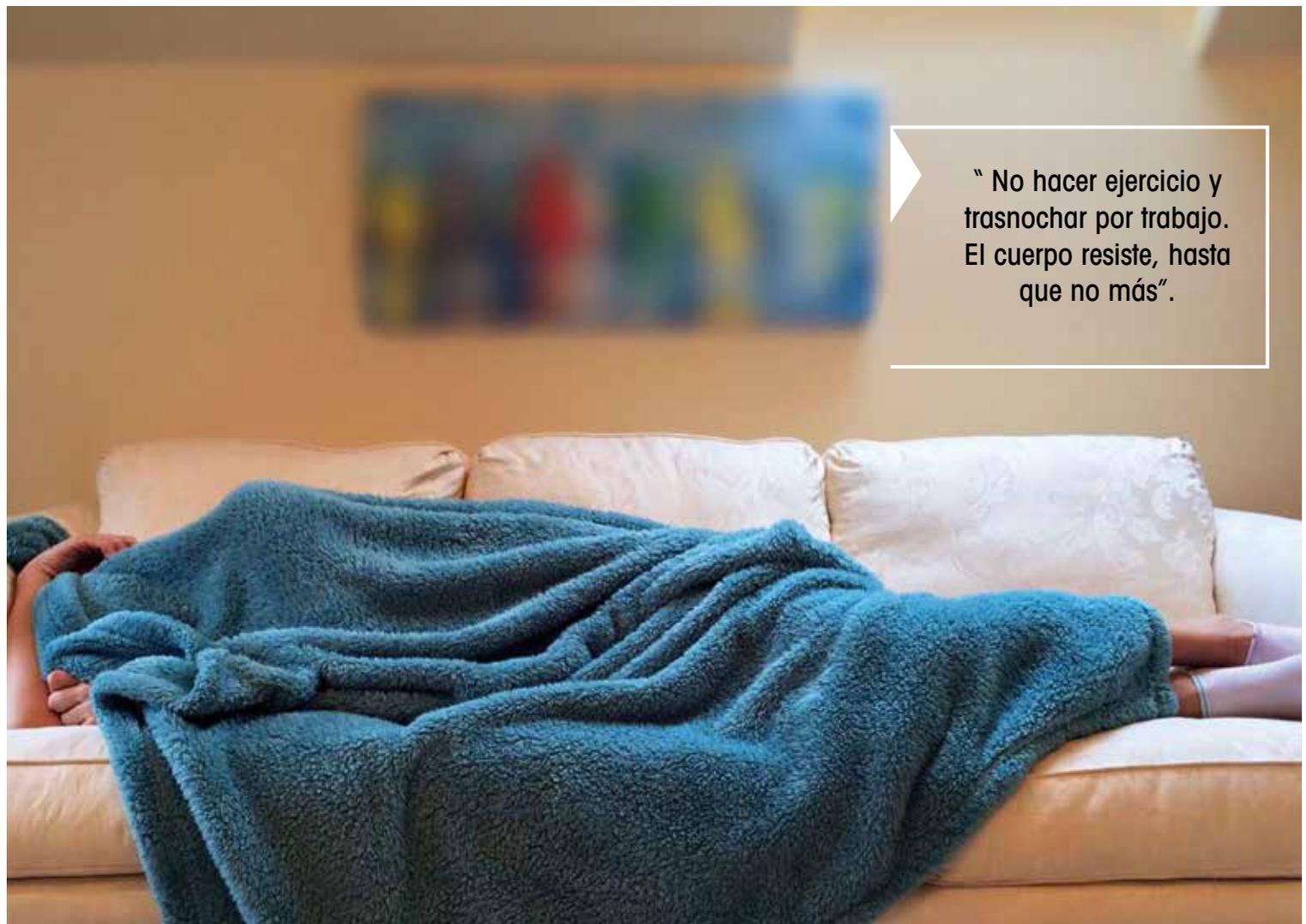
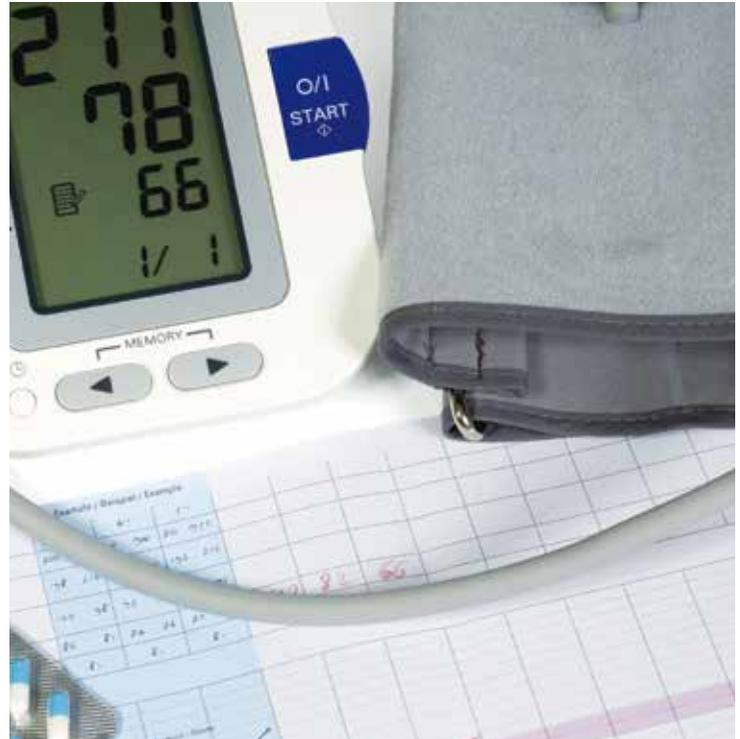
tálamo derecho, que me generó una hemiparesia (parálisis parcial) en la cara, brazo y pierna izquierda. Fue ahí donde también me diagnosticaron diabetes, además de hipertensión y colesterol alto. Es decir, tenía todos los factores de riesgo. Fue un gran aviso.

**¿Cómo fue el proceso de recuperación?**

Me dieron el alta al cuarto o quinto día con medicamentos para la presión, diabetes, colesterol y prevención de nuevos eventos. Comencé rehabilitación intensiva en Dipreca: terapia ocupacional, kinesiología neurológica y motora, además de atención con fonoaudiólogo, neurólogo, fisiatra, cardiólogo y diabetólogo. Asistí de lunes a viernes, desde las 9 de la mañana hasta las 5 de la tarde. Fue exigente, pero me lo tomé muy en serio.

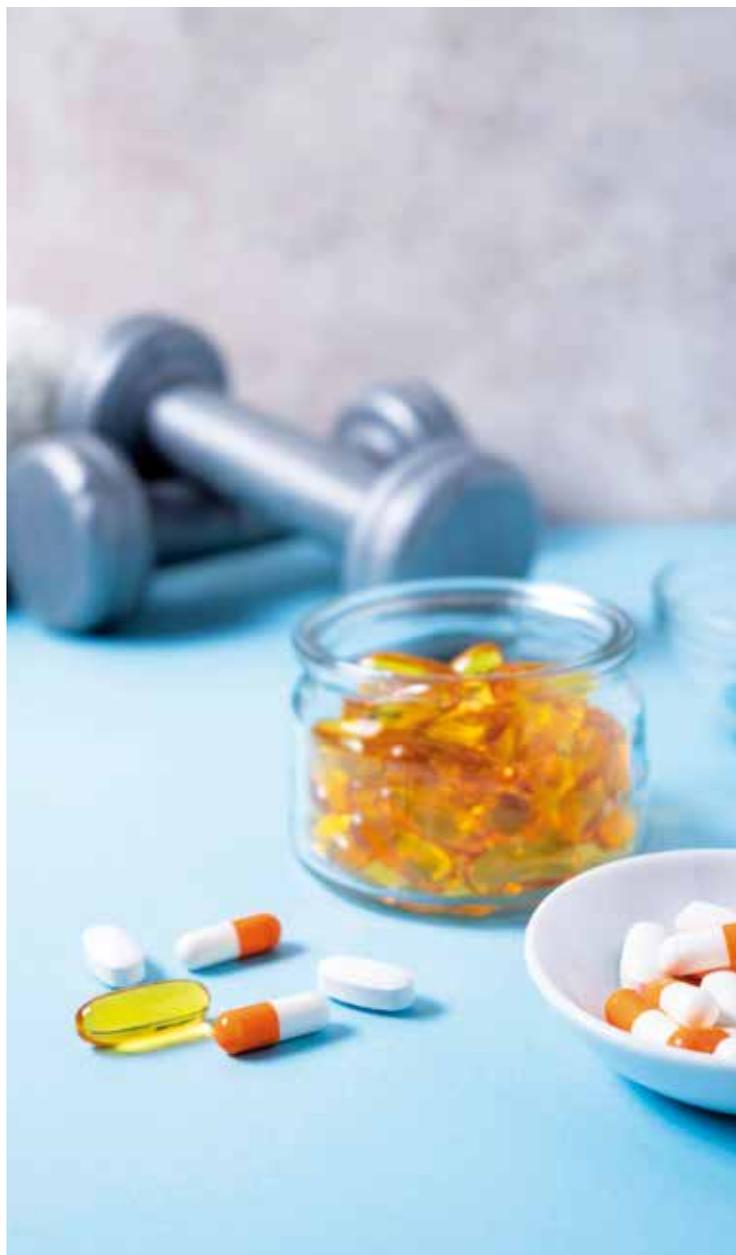
**¿Qué impacto tuvo en su vida personal y profesional?**

Volví a trabajar al tercer mes. Soy cirujano y pude retomar las operaciones de forma gradual. Hoy opero con ciertas precauciones, pero me siento bien. Bajé de peso, mis exámenes están controlados y ya no manejo: me movilizo en metro o taxi. También eliminé los turnos nocturnos. Vivo solo, pero mi



“ No hacer ejercicio y trasnochar por trabajo. El cuerpo resiste, hasta que no más”.

## TESTIMONIO



familia fue clave: mi hermana me llevó a urgencias y me acompañó en todo. El apoyo familiar es fundamental.

### **¿Qué mensaje le entregaría a quienes no toman en serio los factores de riesgo?**

Este tipo de cosas no avisa dos veces. Uno come mal, vive apurado, no hace ejercicio y traspasa por trabajo. El cuerpo resiste, hasta que no más. En mi caso, fue un aviso potente. Tengo hijos que aún dependen de mí, y eso me hizo reaccionar. Hoy valoro más que nunca el equilibrio.

### **¿Qué recomendaciones entregaría para prevenir un ACV?**

Controlarse periódicamente, seguir los tratamientos al pie de la letra, cuidar la alimentación, hacer ejercicio, y consultar a tiempo. No hay que confiarse, aunque uno se sienta bien. El autocuidado no es negociable. 

Esta condición sucede durante el desarrollo embrionario:

# 1 de cada 100 recién nacidos presenta cardiopatías congénitas

Las enfermedades cardíacas congénitas son una de las principales causas de morbilidad en la infancia, que gracias a los avances en la medicina hoy es posible detectar y tratar para una una mejor calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, el diagnóstico temprano y el acceso a tratamientos especializados siguen siendo desafíos fundamentales para el sistema de salud.



Doctor  
Carlos Fernández  
Presidente Fundación  
SOCHICAR

Las cardiopatías congénitas representan un desafío significativo, no solo por su frecuencia, sino también por la necesidad de un diagnóstico y tratamiento oportunos.

Las cardiopatías congénitas son la anomalía de nacimiento más frecuente y representan un desafío significativo para la salud pública. Se trata de un grupo de enfermedades que afectan la formación del corazón durante el desarrollo embrionario, con una incidencia de aproximadamente 1 de cada 100 nacidos vivos. En Chile, esto se traduce en cerca de 1.700 casos nuevos cada año, de los cuales alrededor de 700 requieren cirugía en el primer año de vida. La detección temprana y el tratamiento oportuno son clave para mejorar la calidad de vida de los pacientes y reducir complicaciones a largo plazo.

"Las cardiopatías congénitas representan un desafío significativo, no solo por su frecuencia, sino también por la necesidad de un diagnóstico y tratamiento oportunos para mejorar la calidad de vida de los pacientes", explica el Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular,

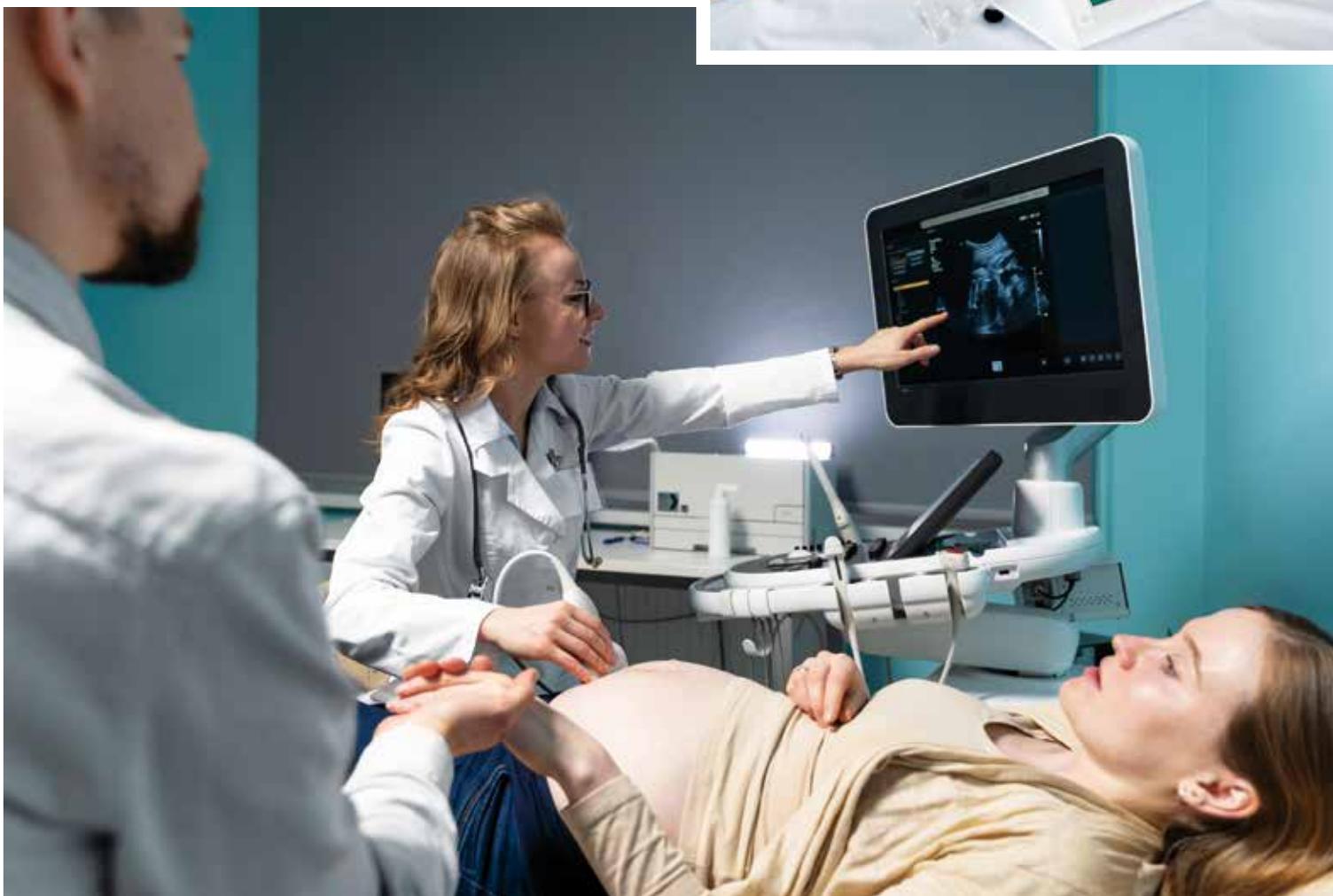
Esta enfermedad puede afectar el desarrollo normal del recién nacido, provocando cuadros clínicos que pueden poner en riesgo su vida. Si no se detectan a tiempo, pueden



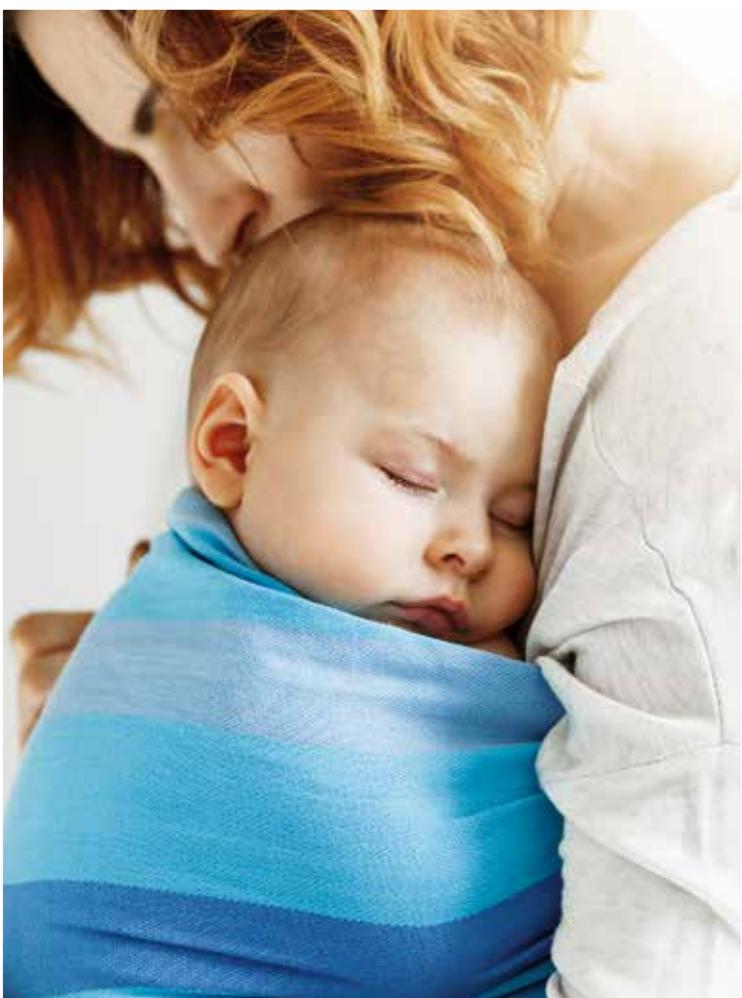
generar complicaciones graves que comprometen no solo el corazón, sino también otros órganos. La mayoría de estas anomalías pueden sospecharse durante el embarazo mediante controles ecográficos obstétricos. Ante ciertos signos de alerta, las embarazadas pueden ser derivadas a equipos especializados que definirán los cuidados específicos que requieren.

Sin embargo, aun en los países más desarrollados, algunas cardiopatías congénitas no son detectadas antes del nacimiento. Por ello, es fundamental mantener una alta sospecha clínica en el período neonatal frente a síntomas como dificultad respiratoria, cansancio durante la lactancia, sudoración profusa, coloración azulada de la piel y mucosas (cianosis), o hallazgos anormales en los controles de salud, como la presencia de un soplo cardíaco, alteraciones en los pulsos arteriales periféricos y disminución de la saturación de oxígeno en la sangre.

El diagnóstico temprano y la intervención oportuna son clave para mejorar la calidad de vida de los pacientes con cardiopatías congénitas. Una vez detectada la enfermedad, es fundamental la evaluación por un cardiólogo pediátrico,



Síntomas como dificultad respiratoria, cansancio durante la lactancia, sudoración profusa, coloración azulada de la piel y mucosas (cianosis), o hallazgos anormales en los controles de salud.



quien determinará los pasos a seguir, desde estudios diagnósticos hasta opciones de tratamiento, que pueden incluir manejo con medicamentos, cateterismo cardíaco o cirugía. "Si bien el diagnóstico de una cardiopatía congénita puede resultar abrumador para una familia, hoy en día contamos con alternativas terapéuticas que permiten a la gran mayoría de los niños llevar una vida plena. Más del 90% de ellos alcanzan la adultez y logran integrarse de manera normal a la sociedad, estudiando, trabajando y formando sus propias familias", advierte el Dr. Fernández.

Es fundamental sensibilizar a la población y fomentar la consulta oportuna con especialistas en cardiopatías congénitas. La detección precoz y el acceso a tratamientos adecuados pueden marcar una diferencia significativa en la vida de los pacientes y sus familias. 

En  
tre  
vista



# Carlos Caszely

y el corazón de su historia

## ENTREVISTA

“**E**l deporte te limpia el cuerpo... y la cabeza”, dice sin dudar Carlos Caszely, una de las figuras más queridas del fútbol chileno. A sus 75 años, el “rey del metro cuadrado” sigue siendo un referente, no solo por lo que hizo en la cancha, sino por la coherencia con la que ha enfrentado la vida. En esta entrevista exclusiva brindada a la Fundación SOCHICAR, habla sobre su relación con la salud, el autocuidado, el amor y la importancia de prevenir antes que lamentar.

Caszely tiene esa forma de hablar directa, sin adornos innecesarios. Cuando se le pregunta por los valores que el deporte le ha dejado, responde con claridad: “El deporte es salud. Te hace bien para el cuerpo, para desintoxicar la cabeza, para no tener tantas enfermedades. Por eso sigo haciendo deporte hasta hoy”.

Tras una carrera profesional que exigía el máximo nivel físico y mental, su relación con el bienestar no se extinguió al colgar los botines. Todo lo contrario. “Sigo preocupado de hacer deporte, no como antes, claro, pero sí con frecuencia. Además, trato de comer lo más sano posible. Nunca he tenido excesos, porque los excesos —en lo que sea— siempre van a ser malos”, asegura.

Y no lo dice solo como un consejo al aire. Caszely ha sido riguroso con su salud desde pequeño, pero también reconoce que ha tenido una compañera que lo ha guiado en este camino. “Desde muy niño me cuidé, pero también tuve a





Caszely ha sido riguroso con su salud desde pequeño, pero también reconoce que ha tenido una compañera que lo ha guiado en este camino.

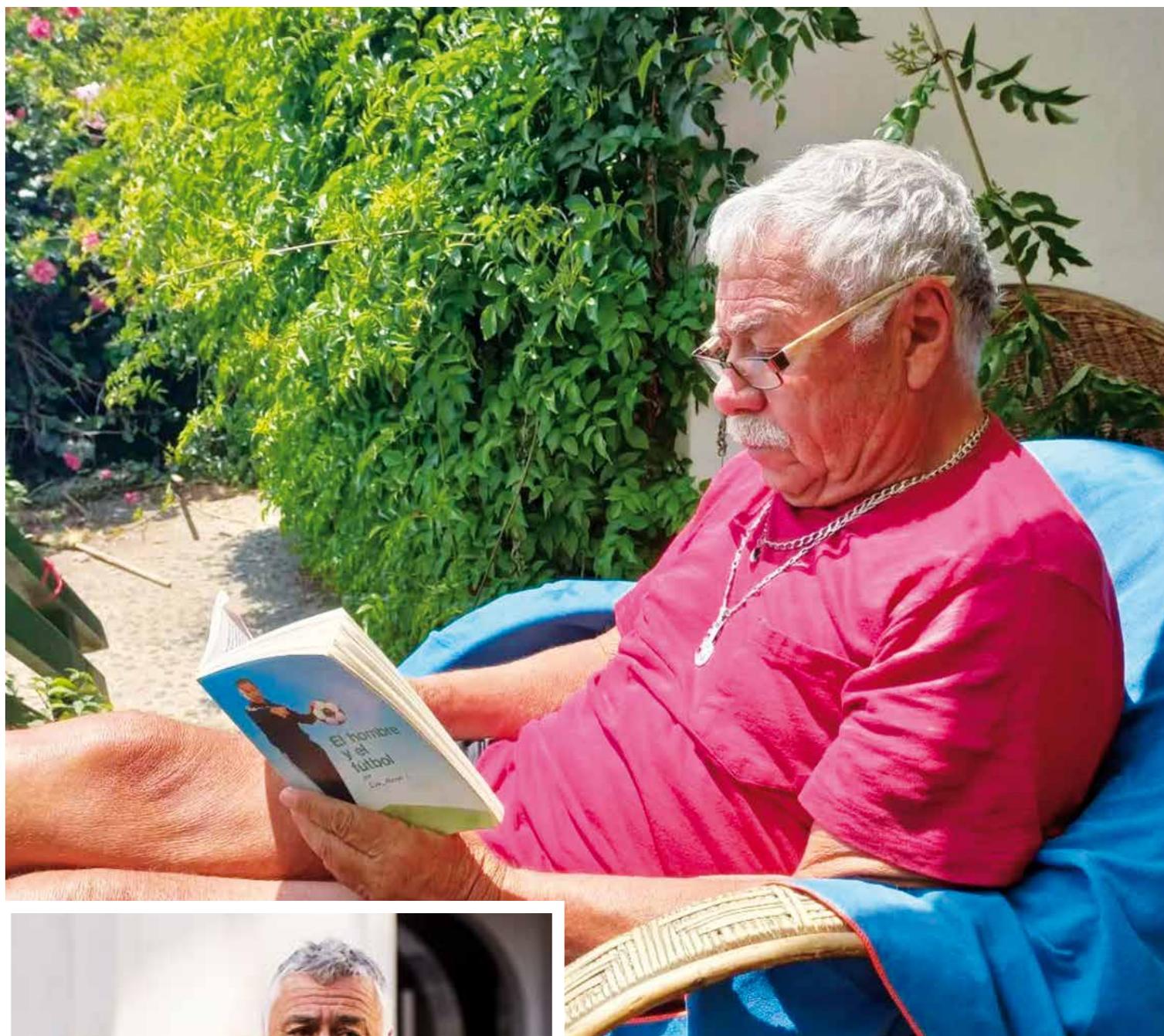
una mujer maravillosa que me indicó los caminos correctos. Siempre nos cuidamos mucho juntos”, dice con emoción.

Aunque muchos comienzan a cuidarse solo cuando algo anda mal, él cree que el autocuidado debe ser constante. “Siempre es mejor prevenir. Yo me hago un chequeo todos los años. Y aunque siempre todo salga bien, igual me lo hago. Uno nunca sabe lo que puede pasar. Hay que adelantarse, no esperar a que lleguen los problemas”, enfatiza. Sobre por sus hábitos actuales para mantener la salud física y emocional, responde con la misma simpleza con la que metía goles: “Hacer deporte tres veces por semana, comer sano y no tener odio. Así de simple. Si uno no carga rencores, vive más tranquilo”.

Cuando la conversación se pone más sentimental, habla sobre el “corazón” desde lo simbólico —ese órgano que suele asociarse al amor, al dolor emocional, a la pasión—, Caszely se toma unos segundos. “No soy médico, así que no sé si el corazón es el que duele de verdad. Pero claro que hay un dolor grande cuando uno pierde a alguien o ama profundamente. Tal vez por eso siempre usamos el corazón como símbolo... aunque no sepamos si es el que realmente sufre”, reflexiona.



Su destacada trayectoria en Chile lo llevó a Europa, donde jugó en Levante UD y RCD Espanyol de España. En este último fue el máximo anotador del equipo en la temporada 1975-76.



Antes de cerrar la conversación, surge una pregunta inevitable: ¿qué le diría hoy al joven Carlos Caszely de 20 años sobre el cuidado del cuerpo y del corazón? Fiel a su estilo, no entrega fórmulas mágicas ni recetas universales. "No hay un solo consejo. Lo que me ha funcionado a mí puede no servirle a otro. Es como el matrimonio: cada uno tiene el suyo. Yo tuve un matrimonio perfecto, pero eso no quiere decir que el resto deba vivirlo igual. En la salud pasa lo mismo. Cada uno debe encontrar su camino", asegura.

Auténtico, directo, lúcido. Así es Carlos Caszely. Un hombre que entiende que el verdadero triunfo no está solo en los goles, sino en saber cuidarse, prevenir, y vivir con el corazón en paz.

## Carlos Humberto Caszely Garrido (Santiago, Chile – 5 de julio de 1950)

Carlos Caszely es uno de los futbolistas más importantes y reconocidos en la historia del fútbol chileno. Nacido en Santiago, debutó profesionalmente en 1967 con Colo-Colo, club en el que se formó y al que representó durante 15 temporadas. Allí ganó cinco campeonatos nacionales, tres Copas Chile y se convirtió en el máximo goleador histórico del club con 208 goles oficiales.

Su destacada trayectoria en Chile lo llevó a Europa, donde jugó en Levante UD y RCD Espanyol de España. En este último fue el máximo anotador del equipo en la temporada 1975-76. En 2015 fue elegido por los hinchas como uno de los mejores jugadores en la historia del club, y una puerta del estadio RCDE Stadium fue nombrada en su honor.

Con la Selección Chilena, debutó el 28 de mayo de 1969 frente a Argentina. Disputó 49 partidos clase A, en los que anotó 29 goles, logrando un promedio de 0.59 tantos por encuentro, el más alto en la historia de La Roja. Participó en dos Copas del Mundo: Alemania 1974 y España 1982, siendo figura clave en ambos procesos clasificatorios. En 1979, brilló en la Copa América, donde anotó tres goles y fue elegido el mejor jugador del torneo. Chile alcanzó el subcampeonato.

Su despedida oficial con la selección fue en 1985, en un amistoso ante Brasil, donde marcó un recordado gol tras una corrida de más de 40 metros. En total, considerando partidos oficiales y no oficiales con La Roja, marcó 42 goles en 73 encuentros.

Caszely cerró su carrera profesional en 1987, jugando por el Barcelona Sporting Club de Ecuador. Es ampliamente recor-



dado como uno de los mejores delanteros en la historia del fútbol chileno y un símbolo eterno de Colo-Colo.

Hasta hoy, Caszely es considerado una leyenda del deporte chileno, y uno de los delanteros más influyentes y recordados de la historia del país. 

# 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.

# La plataforma digital que está transformando la forma de gestionar exámenes cardiológicos en Chile

**E**n un mundo cada vez más digitalizado, donde la inmediatez y la eficiencia clínica son clave, Cardiowapp irrumpe como una solución inteligente, escalable y completamente basada en la web, diseñada para optimizar los flujos de trabajo en cardiología. Su plataforma insignia, Cardioline WebApp, ya está revolucionando la forma en que los profesionales médicos acceden, informan y almacenan electrocardiogramas y otros estudios cardiovasculares.

## ¿Qué es la WebApp?

Se trata de un sistema de gestión de flujos de trabajo para exámenes de cardiología no invasivos, que funciona 100% desde el navegador, sin necesidad de instalar software en computadores o servidores locales. Desde cualquier lugar —incluso desde el domicilio o el extranjero— los cardiólogos acreditados pueden acceder a los estudios, generarlos, analizarlos y emitir informes en minutos, manteniendo siempre los más altos estándares de seguridad y precisión.

La plataforma recibe estos exámenes desde dispositivos Cardioline y otros equipos compatibles (estándares DICOM, HL7), almacenándolos de forma segura. Además, permite conectividad con PACS, EMR e HIS, facilitando la trazabilidad de los datos clínicos, la integración con agendas médicas y la facturación automatizada.

## Una solución para múltiples contextos clínicos

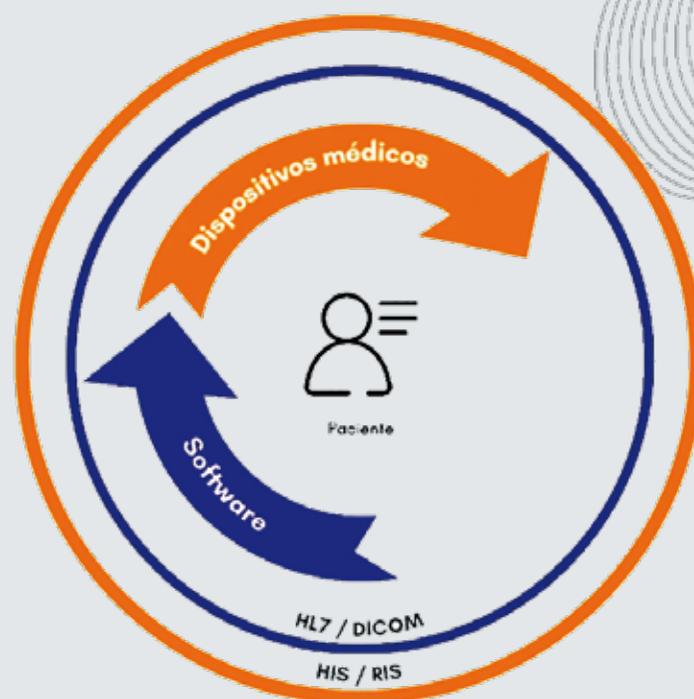
Desde grandes redes de salud electrónica hasta pequeños centros médicos o consultorios privados, WebApp se adapta a diferentes escalas y realidades. Es operativa tanto en infraestructuras con conectividad avanzada como en entornos más limitados (intranet). Su arquitectura flexible permite conectar múltiples centros, incluir ambulancias externas o integrar laboratorios y clínicas asociadas.

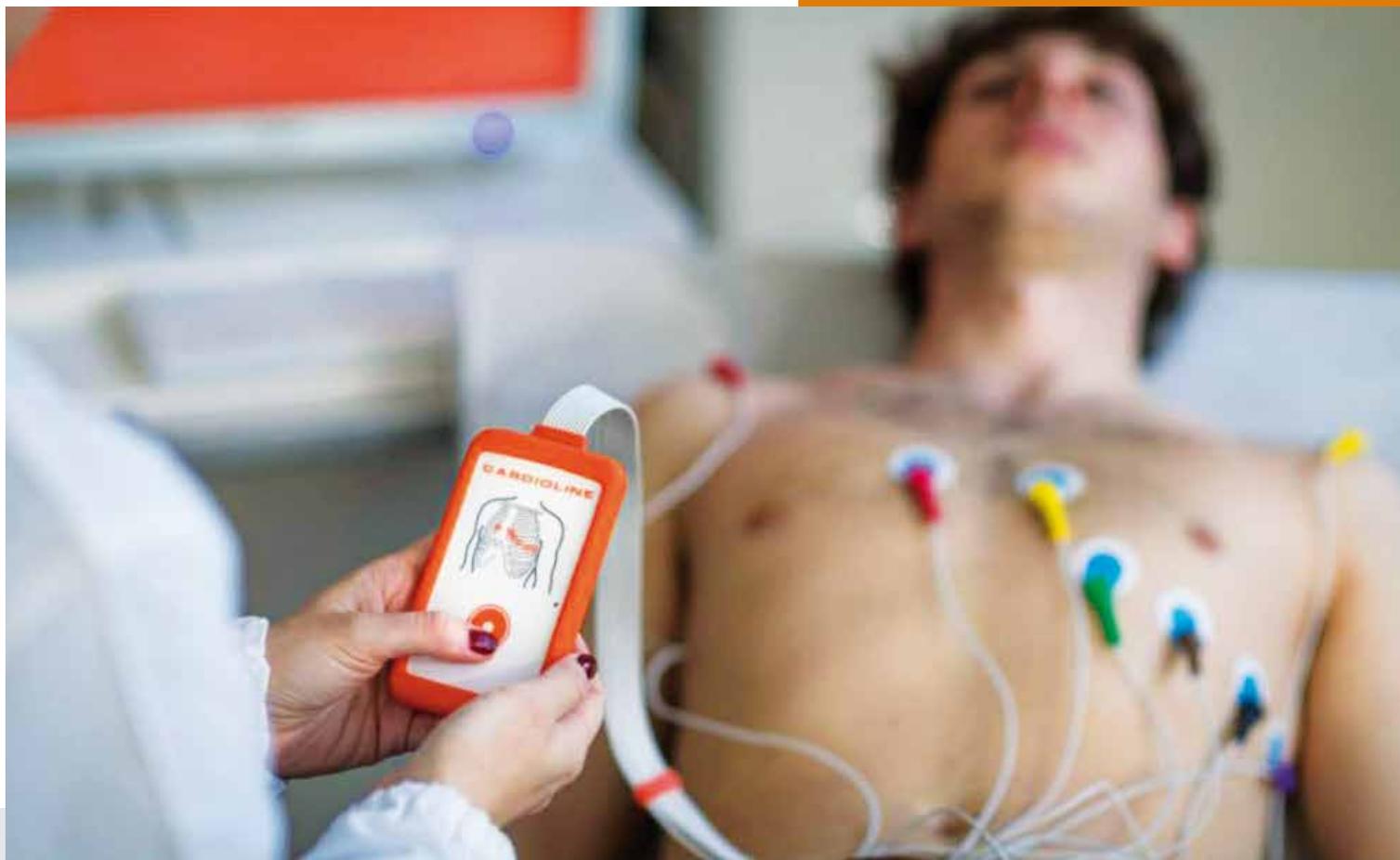
Los estudios pueden originarse desde diversos dispositivos identificados, dirigirse a médicos específicos y personalizarse con logos institucionales, encabezados o firmas digitales avanzadas.



CARDIOLINE

## Ecosistema digital de Cardioline





### Testimonio médico

"Utilizar la plataforma WebApp ha sido una experiencia muy grata, especialmente por la facilidad de acceso desde cualquier lugar, incluso fuera del país, sin perder ninguna de sus funcionalidades. La posibilidad de informar electrocardiogramas directamente desde el celular la hace extremadamente práctica, permitiendo generar reportes casi al instante con resultados de alta calidad. Además, la interfaz para informar estudios de Holter de presión y de ritmo es intuitiva y ofrece trazados y mediciones de gran precisión. En los tiempos actuales donde la inmediatez y la digitalización son esenciales, incluso en cardiología, Cardiwapp se ha convertido en un gran aliado en la práctica médica."

**Dr. Andrés Ebersperger**  
**Cardiólogo – Universidad de Chile**

Una herramienta del presente, pensada para el futuro de la cardiología Cardiwapp se posiciona como una solución integral para la telemedicina cardiológica, permitiendo diagnósticos más rápidos, precisos y colaborativos. Ya no se trata sólo de acceder a los exámenes, sino de estar realmente conectado con el paciente y su historia clínica desde cualquier lugar, en todo momento.

En un entorno donde la tecnología y la medicina avanzan de la mano, Webapp es más que una herramienta: es una nueva forma de ejercer la cardiología. 



# Mitos y verdades del Omega 3

## ¿Es tan milagroso como se cree?



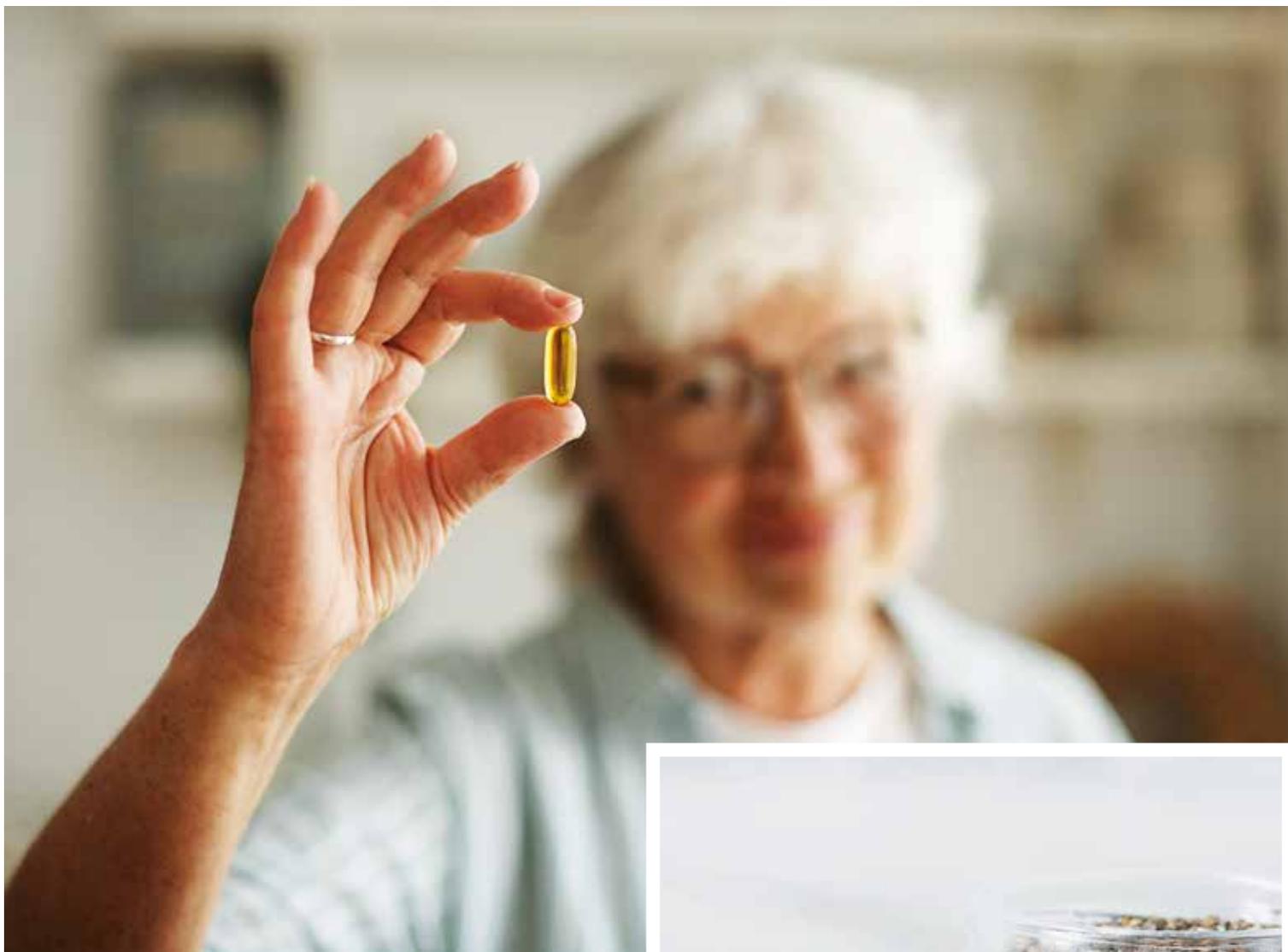
Nutricionista  
Giovanna Valentino.  
Pontificia Universidad Católica



Nutricionista  
Victoria Pinlo.  
Pontificia Universidad Católica

Dentro de los principales beneficios del consumo de EPA y DHA destacan la reducción de triglicéridos sanguíneos, mayor función endotelial (de las arterias), reducción de la inflamación (incluyendo piel y articulaciones), mantención de la función cognitiva y prevención de enfermedades neurodegenerativas.





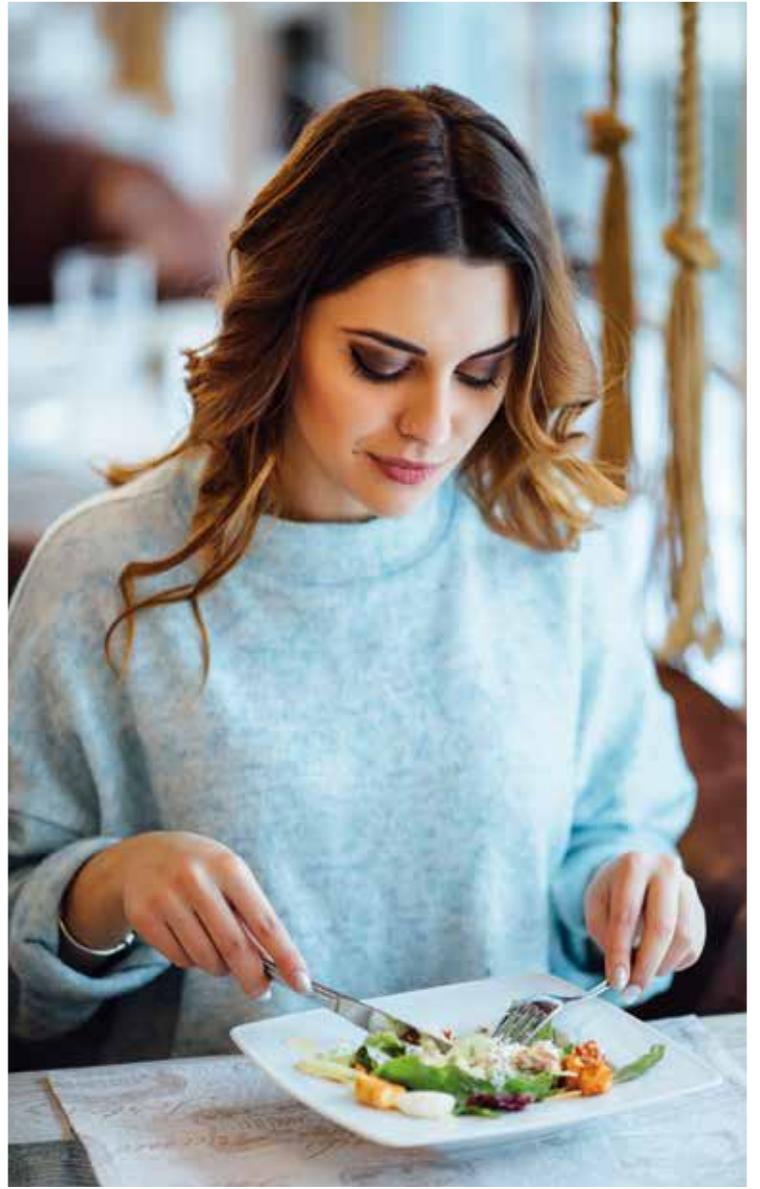
**E**l omega 3 es un ácido graso esencial para nuestro organismo, es decir, no lo podemos sintetizar (o producir). Por ello, es fundamental incluirlo en la dieta. El Omega 3 es convertido en EPA y DHA por nuestro organismo, los cuales son los componentes activos, es decir, son los que producen los beneficios o cumplen funciones importantes.

Sin embargo, esta conversión es baja o incierta. Existen fuentes vegetales de omega 3 como chía y linaza y fuentes marinas como el pescado y los mariscos. Estas últimas son las que aportan directamente EPA y DHA, los cuales son los que producen beneficios a nivel cardiovascular por su efecto antiinflamatorio y antitrombótico. Cabe destacar que el consumo de DHA es fundamental durante el embarazo ya que se asocia al desarrollo de la vista y del cerebro del feto.

Dentro de los principales beneficios del consumo de EPA y DHA también destacan la reducción de triglicéridos sanguíneos, mayor función endotelial (de las arterias), reducción de la inflamación (incluyendo piel y articulaciones), mantención de la función cognitiva y prevención de enfermedades neurodegenerativas.



Dado que la conversión de Omega 3 vegetal a EPA y DHA es incierta, y se requiere un consumo diario de al menos 250 mg en la población general, se recomienda consumir pescado 2 veces a la semana, especialmente aquellos grasos (como salmón y jurel). Para tener efectos en triglicéridos sanguíneos u otros beneficios en algunas enfermedades inflamatorias, se puede requerir más de 1 gramo diario, lo cual es difícil de cubrir con dieta y podría requerir suple-



Se recomienda  
consumir  
pescado 2  
veces a la  
semana,  
especialmente  
aquellos grasos.



## Diversos suplementos

- En los últimos años se han puesto de moda diversos suplementos, pero no todo lo que el mercado indica es 100% verdadero. El mayor mito es que debiese suplementarse en todos como prevención, incluso en población sana. En general, si una persona no tiene enfermedades importantes de base y tiene una dieta variada que incluye pescados o mariscos, lácteos, vegetales, frutas, legumbres y otros alimentos integrales, además de mantener una exposición al sol regular por actividades al aire libre, es probable que no requiera suplementación.



mentación. Sin embargo, estos casos deben ser con indicación médica.

Otro caso a considerar es en las personas vegetarianas o veganas que no consumen pescados o mariscos, para ellas existen suplementos de EPA y DHA en base a microalgas, los cuales serían útiles para cubrir su requerimiento y se han visto los mismos beneficios asociados al EPA y DHA de origen animal.

### ¿Qué alimentos lo contienen?

- **Omega 3 vegetal (no tienen EPA y DHA):** nueces, chía, linaza, aceite de soya, aceite de canola.

- **Omega 3 marino (tienen EPA y DHA):** pescados y mariscos. Los con mayor contenido son pescados grasos como salmón, atún, sardinas, anchoas, jurel y palometa, también piures y choritos. Otros pescados como la reineta y la caballa también aportan, aunque en menor proporción (200 a 300 mg por porción).

### ¿Qué mitos existen en torno a otras suplementaciones?

En los últimos años se han puesto de moda diversos suplementos para ciertas etapas de la vida, pero no todo lo que el mercado indica es 100% verdadero. El mayor mito es que debiese suplementarse en todos como prevención, incluso en población sana. En general, si una persona no tiene enfermedades importantes de base y tiene una dieta variada que incluye pescados o mariscos, lácteos, vegetales, frutas, legumbres y otros alimentos integrales, además de mantener una exposición al sol regular por actividades al aire libre, es probable que no requiera suplementación.



## SALUD INTEGRAL

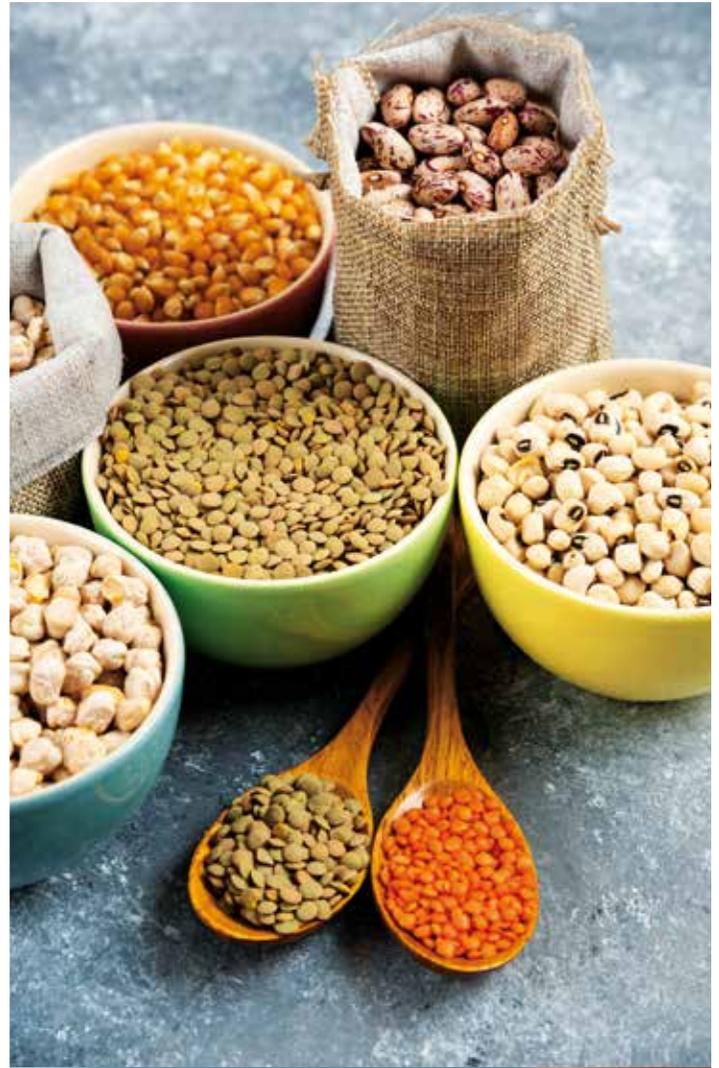
La suplementación siempre se indica de acuerdo con el aporte nutricional de la alimentación de la persona y luego de evaluar la presencia de deficiencias de estos nutrientes. Esta indicación debe realizarse con asesoría médica y nutricional.

Respecto a los probióticos, debemos tener claro que sus beneficios se asocian a familias y cepas específicas de estos microorganismos, además, se deben entregar en las dosis con las cuales se ha visto el resultado esperado (síntomas gastrointestinales, respiratorios, etc.). No todos los probióticos cumplen la misma función, por ello es importante tener una asesoría profesional para conocer cuál es la cepa probiótica que se necesita en cada caso.

### ¿Qué beneficios respaldados científicamente tienen estos suplementos en la salud cardiovascular?

**Omega 3:** Principalmente reducción de triglicéridos sanguíneos, un efecto antiinflamatorio y mayor función del endotelio de las arterias.

**Probióticos:** La microbiota intestinal se ha relacionado con funciones cada vez más importantes en el último tiempo, lo cual incluye beneficios cardiovasculares, antiinflamatorios y salud intestinal. Algunas cepas de probióticos han demostrado beneficios en reducir el colesterol LDL (colesterol malo) e incluso la presión arterial, sin embargo, la evidencia aún es escasa para hacer recomendaciones al respecto en la población. Lo más importante es mantener una dieta alta en



Existen fuentes vegetales de omega 3 como chía y linaza y fuentes marinas como el pescado y los mariscos. Estas últimas son las que aportan directamente EPA y DHA, los cuales son los que producen beneficios a nivel cardiovascular por su efecto antiinflamatorio y anti trombótico.





fibra, similar a la Dieta Mediterránea (vegetales, legumbres, frutas, frutos secos, alimentos integrales), ya que es esencial para mantener un perfil de bacterias intestinales saludables.

**Vitamina D:** La vitamina D es esencial para la salud ósea y prevención de osteoporosis. Pero también ha demostrado beneficios en la salud muscular. Cuando sus niveles están bajos, se pueden asociar a depresión y otras alteraciones de salud mental, mayor riesgo cardiovascular, e incluso reducción en las defensas o respuesta inmune. Un gran porcentaje de nuestra población tiene déficit de vitamina D ya que depende de la exposición solar y existen pocas fuentes dietarias altas en ella que sean de consumo habitual (como hígado y salmón). En el caso de los adultos mayores, en Chile, un 87% presenta niveles inadecuados de esta vitamina. Por este motivo, en nuestro país, desde este año se fortifican los lácteos y harinas, lo cual debiese ayudar a reducir los niveles de deficiencia en la población.

Es muy importante tomar en cuenta que los suplementos de Vitamina D deben ser indicados por un profesional de salud en caso de presentar déficit. 

# San Miguel conmemora el día de la Hipertensión Arterial con Feria de Salud Comunitaria

El jueves 15 de mayo, en la Plaza Cívica de la Municipalidad de San Miguel, se realizó una significativa actividad para conmemorar el "Día Internacional de la Hipertensión Arterial". La Feria fue organizada en conjunto por SOCHICAR, la Fundación SOCHICAR, el Ministerio de Salud y la Municipalidad de San Miguel, con el objetivo de promover la prevención y el control de esta enfermedad silenciosa que afecta a una gran parte de la población.

Durante la jornada, las personas pudieron tomarse la presión arterial, acceder a distintos exámenes preventivos y recibir vacunación contra la Influenza y el COVID. La consejería médica fue liderada por un equipo de cardiólogos, quienes entregaron recomendaciones clave para el autocuidado y la salud cardiovascular.

Asistieron destacadas autoridades, entre ellas el Dr. Jorge Jalil, presidente de SOCHICAR; el Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación SOCHICAR; la alcaldesa de San Miguel, Carol Bown Sepúlveda; y la representante del MINSAL, Carla Hernández, junto a otros funcionarios locales.

Durante la mañana se atendió a más de 210 personas, quienes también recibieron ejemplares de la Revista de la Fundación. Una instancia que reforzó el compromiso con la promoción de hábitos saludables y la importancia de la detección precoz de la hipertensión.







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



Dr. Cardiólogo de Clínica Alemana  
Mauricio Fernández

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 cigarro, 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.





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



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 President del Departamento de Prevención de SOCHICAR.



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



El peligro no termina cuando el cigarro se apaga. 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.

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. 



**Orientaciones**  
para una alimentación saludable



# Puré de coliflor con ajo y aceite de oliva

Una alternativa baja en carbohidratos y rica en antioxidantes para reemplazar al clásico puré de papas.

## Ingredientes (4 porciones):

- 1 coliflor grande
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas de leche descremada (opcional)





### Preparación

1. Lava la coliflor y córtala en trozos. Cocínala al vapor o en agua hirviendo hasta que esté muy blanda (unos 10-12 minutos).
2. Mientras tanto, sofríe los ajos picados en una cucharada de aceite de oliva, cuidando que no se quemen.
3. Escurre la coliflor y colócala en una procesadora o licuadora. Agrega los ajos, el resto del aceite, sal, pimienta y la leche si deseas una textura más cremosa.
4. Procesa hasta obtener un puré suave y homogéneo. Sirve caliente.

Por qué es buena para el corazón: La coliflor es rica en fibra y antioxidantes. El aceite de oliva aporta grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol LDL (el "malo") y proteger el sistema cardiovascular.



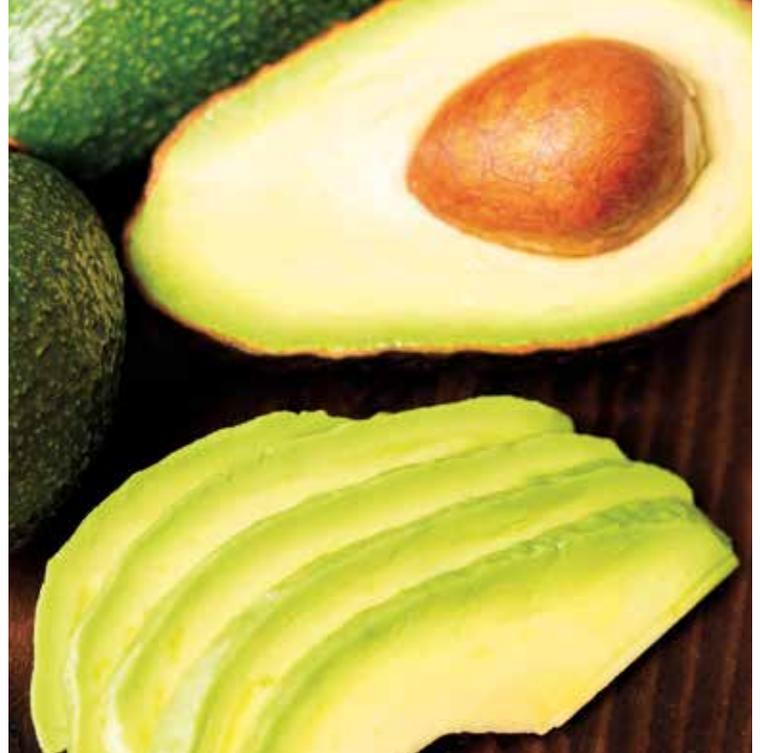


# Ensalada tibia de lentejas, espinaca y palta

Una ensalada completa, rica en fibra, potasio y grasas buenas, ideal para el almuerzo o una cena liviana.

## Ingredientes (2 porciones):

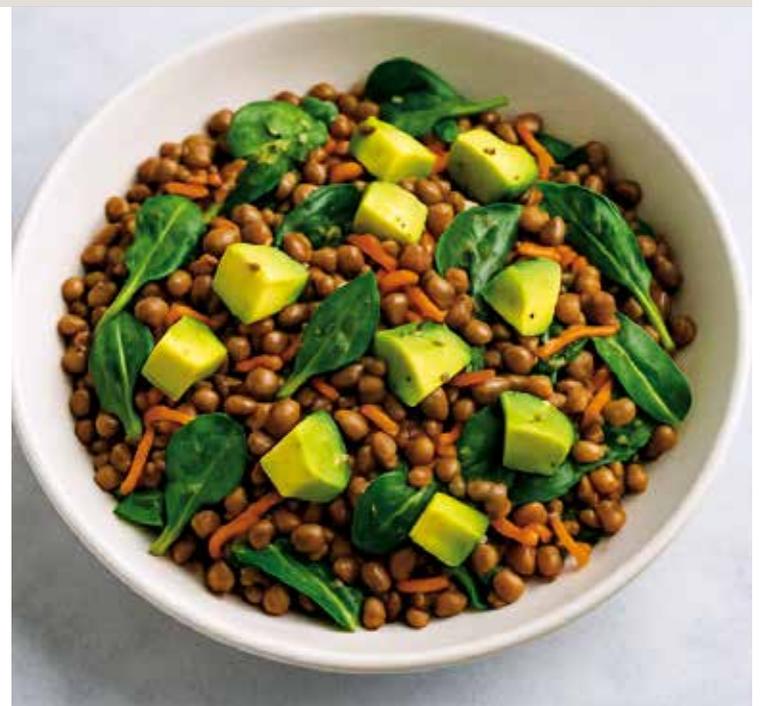
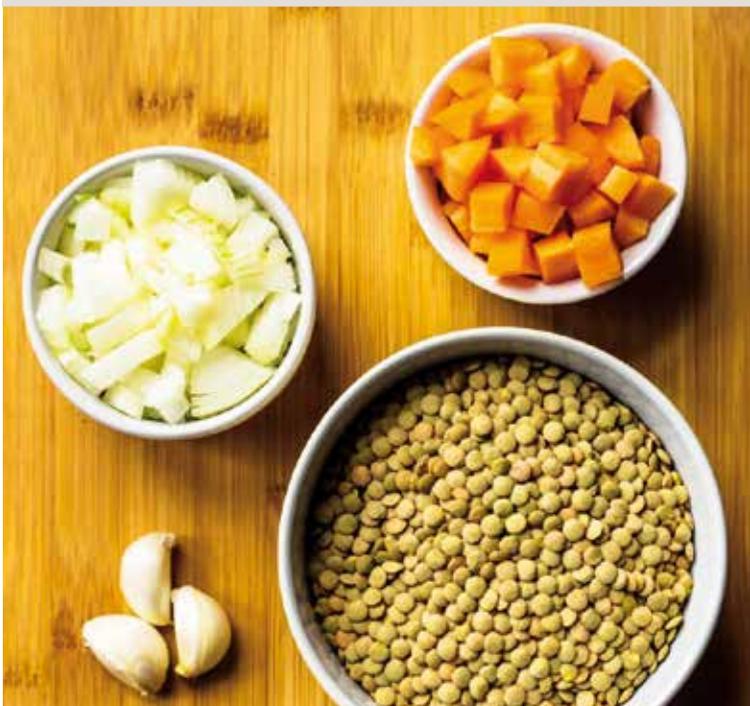
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 tazas de espinaca fresca
- 1/2 palta madura
- 1 zanahoria rallada
- 1 cucharadita de semillas de chía o linaza
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto



### Preparación

5. En una sartén, saltea la espinaca con unas gotas de aceite de oliva hasta que se ablande un poco (1 minuto).
6. En un bowl grande, mezcla las lentejas cocidas, la zanahoria, la espinaca fibia y la palta en cubitos.
7. Añade las semillas, el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla con suavidad.
8. Sirve de inmediato o deja reposar unos minutos para que los sabores se integren.

Por qué es buena para el corazón: Las lentejas aportan proteínas vegetales y fibra soluble, que ayuda a controlar los niveles de colesterol. La palta y el aceite de oliva son fuentes de grasas monoinsaturadas, beneficiosas para la salud cardiovascular.





# ¿Qué es la hipertensión arterial?

En Chile, casi un tercio de la población adulta tiene problemas de presión arterial elevada, por lo que se ha vuelto un problema de salud de importancia y preocupación para el sistema de salud.

**E**l primer paso para cuidar nuestra salud es entender qué nos ocurre y cómo podemos hacerlo. Por eso, queremos que conozcas esta enfermedad y sepas cómo actuar a tiempo para evitar complicaciones.

La hipertensión es una enfermedad silenciosa y a la que, muchas veces, solemos quitarle importancia por desconocimiento a las nefastas consecuencias para nuestra salud. Se trata de una patología en que se produce un aumento de la presión de los fluidos sobre los vasos sanguíneos, que hace que el sistema cardiovascular, es decir, el corazón y sus arterias, se deterioren más rápido de lo normal.

## La hipertensión tiene 2 causas:

**Genética:** Es más frecuente que se presente en familiares, especialmente, en hijos de pacientes hipertensos.

**Ambiental:** El aumento de consumo de sal, baja actividad física, obesidad, estrés, tabaquismo, ayudan a que se expresen los genes de hipertensión durante los años. Ésta, por lo general, suele presentarse a partir de los 40 años.



El Dr. Rodrigo Águila, cardiólogo y miembro de la Sociedad Chilena de Cardiología (SOCHICAR) indica que la hipertensión, al igual que la diabetes, la mayoría de las veces se detecta en algún examen de salud donde se les toma la presión a los pacientes. “La hipertensión arterial no tiene muchos síntomas. Hay personas que sienten dolores de cabeza en las mañanas cuando despiertan; algunas veces algún zumbido en el oído o mareo, pero son señales poco confiables. El gran problema de que esta patología sea asintomática es que va produciendo un daño al corazón y a los vasos sanguíneos. Y, con

el tiempo, muchos hipertensos se descubren por una complicación de la presión arterial alta o hipertensión, como insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal o cerebrovascular”, sostiene.

Por tanto, el especialista recomienda monitorear y tomarse la presión arterial cada cierto tiempo. Y explica que, en general, el sistema cardiovascular mantiene dos presiones: una presión alta o sistólica, que es cuando el corazón está eyectando la sangre, y una presión al final del ciclo cardíaco, denominada diastólica o presión baja. La presión alta debiera ser a todo evento menor a 130 milímetros de mercurio; y la presión baja, menos de 80 milímetros de mercurio. “Una persona sana puede tomarse la presión un par de veces al año y si está dentro de lo normal, con eso está perfecto. Ahora, si alguien tiene factores genéticos importantes, con ambos padres hipertensos y, además, presenta factores de riesgos cardiovascular como obesidad, diabetes, tabaquismo, por supuesto el control de la hipertensión y la toma de presión debe ser más frecuente, con el fin de detectarla de manera inicial y poder tratarla”, aconseja.



### Consecuencias de la hipertensión

**Deterioro del corazón:** El corazón al bombear sangre bajo presión, tiene que esforzarse para más latidos. Con esto primero se engruesa, crece de tamaño y después se dilata, lo que a la larga lleva a una insuficiencia cardíaca.

**Daño a los vasos cerebrales:** Esto tiene como consecuencia el aumento de riesgos de hemorragias o trombosis en el cerebro, con el deterioro neurológico que conlleva.

**Problemas a la visión por retinopatía:** La presión arterial alta puede provocar daños en los vasos sanguíneos en la retina.

**Problemas renales:** La presión arterial puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones, alterando su función de eliminar desechos y exceso de líquido del cuerpo. “Un gran número de enfermos renales crónicos, nunca se controlaron. Cerca del 25% de la población adulta

## Recomendaciones para mantener a raya la presión arterial:

- Mantén un peso saludable.
- Realiza ejercicios.
- No fumes.
- Baja el consumo de sal. “La recomendación son 5 gramos de sal al día (agregada), lo que equivale a dos tapitas de un lápiz a pasta. Lo ideal es cocinar sin sal, y salar en la mesa con la dosis indicada”, sugiere.
- Gestiona el estrés.

En Cruz Verde estamos preocupados de tus necesidades de salud y porque queremos que te cuides y ahorres, los medicamentos para el Cuidado Cardiovascular están incorporados en nuestro beneficio “Productos Más”, donde tendrás descuentos permanentes garantizados de hasta un 50%.



a nivel mundial es hipertensa y, de ese porcentaje, un 70 % sabe o conoce su condición. Y de ese porcentaje, la mitad está bien tratada”, advierte.

En cuanto a los tratamientos para la hipertensión, el Dr. Águila aclara que lo primero es un cambio de estilo de vida por uno más saludable, lo que suele ir acompañado de medicamentos dirigidos a bajar la presión arterial. “Hay una gran variedad de remedios, algunos con diurético que apuntan a eliminar más sal por la orina; otros que dilatan las arterias y con eso bajan la presión. Lo importante es la evaluación médica para ver la tolerancia, los efectos colaterales y así definir cuál es el mejor tratamiento para cada paciente”, afirma. 

# Cardiología pediátrica y deporte: ¿Cuáles son los límites?



Doctor  
Carlos Fernández  
Presidente Fundación  
SOCHICAR

La cardiología pediátrica se ocupa del diagnóstico y tratamiento de problemas cardíacos en niños y adolescentes. Una de las preocupaciones más frecuentes para padres y médicos es determinar los límites y la adecuación de la práctica deportiva en niños con condiciones cardíacas.





**S**abemos que el deporte es esencial para el desarrollo físico y emocional de los jóvenes, pero también puede presentar riesgos significativos para aquellos con problemas de corazón.

### CONDICIONES CARDÍACAS EN NIÑOS Y JÓVENES

Las condiciones cardíacas en niños pueden variar desde defectos congénitos hasta enfermedades adquiridas. Entre las más comunes se encuentran:

- Defectos septales (comunicaciones interauriculares o interventriculares)
- Cardiomiopatías
- Arritmias
- Enfermedades valvulares

### EVALUACIÓN ANTES DE PRACTICAR DEPORTE

Antes de permitir que un niño con una condición cardíaca



## REPORTAJE

participe en actividades deportivas, es crucial realizar una evaluación exhaustiva. Esta debe incluir:

- Historia clínica detallada
- Examen físico completo. De acuerdo a esto se decidirá además complementar con:
- Electrocardiograma (ECG) y/o Ecocardiograma Doppler color.

“Estas evaluaciones ayudan a determinar la gravedad de la condición y a identificar cualquier factor de riesgo que podría contraindicar la práctica deportiva. Además, proporcionan una base para hacer recomendaciones específicas sobre los tipos de deportes que podrían ser adecuados. Es fundamental considerar el estado emocional y psicológico del niño, ya que la participación en deportes puede ser una fuente importante de alegría y desarrollo social”, sostiene el doctor Carlos Fernández, presidente de la Fundación de la SOCHICAR.

La comunicación activa entre el cardiólogo, los padres y los



Es fundamental considerar el estado emocional y psicológico del niño, ya que la participación en deportes puede ser una fuente importante de alegría y desarrollo social.





Con las precauciones adecuadas y bajo la guía de profesionales de la salud, muchos niños con problemas cardíacos pueden disfrutar de las ventajas del deporte de manera segura.

entrenadores es esencial para asegurar que el niño reciba el apoyo adecuado. También es útil hacer un seguimiento continuo, ya que las condiciones cardíacas pueden cambiar con el tiempo y requerir ajustes en la actividad deportiva.

Finalmente, es importante educar al niño y a sus padres sobre los síntomas a los que deben estar atentos durante la actividad física, como la dificultad para respirar, el dolor en el pecho o el mareo, y establecer un plan de acción en caso de emergencia.

### DEPORTE Y LÍMITES

No todos los deportes son adecuados para niños con problemas cardíacos. Los médicos deben evaluar cada caso individualmente, teniendo en cuenta la naturaleza del deporte y el tipo de condición cardíaca. En general:

- Los deportes de baja intensidad y sin contacto, como la natación o el golf, son más recomendables.
- Los deportes de alta intensidad o contacto, como el fútbol o el baloncesto, requieren una supervisión más estricta.

### CONCLUSIÓN

La participación en deportes es beneficiosa para el desarrollo de los niños, pero es fundamental que aquellos con condiciones cardíacas sean evaluados y monitoreados de cerca. Con las precauciones adecuadas y bajo la guía de profesionales de la salud, muchos niños con problemas cardíacos pueden disfrutar de las ventajas del deporte de manera segura.



# Últimos avances científicos que han impactado la medicina

En los últimos dos años, la medicina ha sido testigo de avances científicos que están redefiniendo la práctica clínica y mejorando la calidad de vida de los pacientes. Desde terapias génicas hasta innovaciones en diagnóstico, estos descubrimientos ofrecen nuevas herramientas para enfrentar enfermedades complejas.

A continuación, presentamos cuatro desarrollos recientes que están marcando la diferencia:

## Terapia génica con CRISPR para enfermedades hematológicas

1

La aprobación de la primera terapia génica basada en la tecnología CRISPR, denominada Casgevy, representa un hito en el tratamiento de la anemia falciforme y la beta talasemia. Este enfoque permite corregir defectos genéticos en las células madre hematopoyéticas, ofreciendo una posible cura para enfermedades que anteriormente requerían tratamientos continuos y costosos.

## Avances en la lucha contra el cáncer de pulmón

2

HEART  
FAILURE

La identificación de biomarcadores específicos ha revolucionado el tratamiento del cáncer de pulmón no microcítico. La detección de mutaciones como EGFR y KRAS ha permitido desarrollar terapias dirigidas, mejorando significativamente la supervivencia y calidad de vida de los pacientes. Además, herramientas como la secuenciación masiva y las biopsias líquidas están facilitando diagnósticos más precisos y tratamientos personalizados.

## Neuroprótesis para pacientes con Parkinson

Investigadores del Hospital Universitario de Lausana han desarrollado una neuroprótesis que estimula la médula espinal, permitiendo a pacientes con Parkinson avanzado recuperar la capacidad de caminar sin riesgo de caídas. Este dispositivo adapta en tiempo real la estimulación a los movimientos del paciente, ofreciendo una nueva esperanza para quienes sufren de trastornos de la marcha.

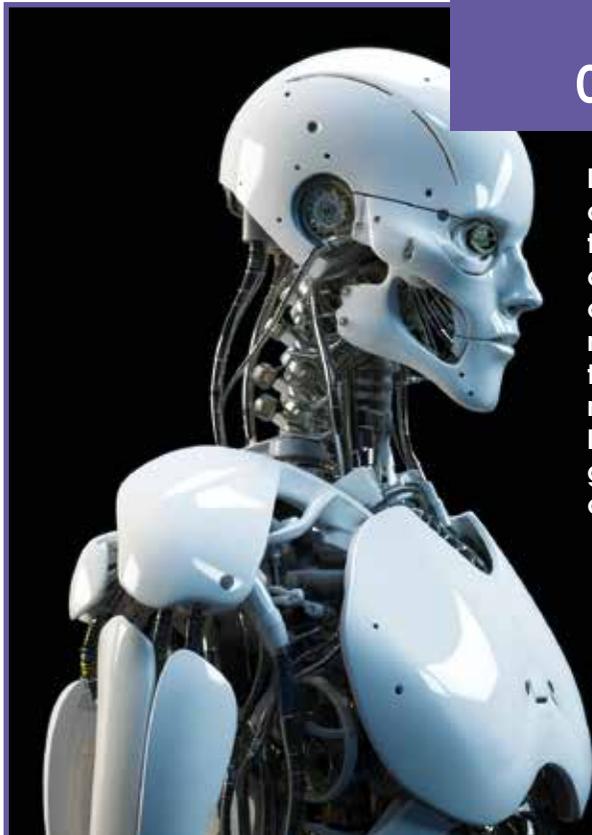


3

## ExoRecovery: innovación chilena en rehabilitación post-ACV

En Chile, un equipo de la Universidad de Chile ha desarrollado ExoRecovery, un exoesqueleto robótico destinado a la rehabilitación motora de pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares. Este dispositivo permite una recuperación más eficiente y personalizada, destacando el potencial de la innovación local en el ámbito de la medicina rehabilitativa.

Estos avances reflejan el dinamismo de la investigación médica y su capacidad para ofrecer soluciones concretas a desafíos clínicos.



4

# La hidratación es clave para la salud cardíaca

Beber agua es mucho más que quitar la sed, es una necesidad vital para el buen funcionamiento del cuerpo y del corazón. Una buena hidratación permite que la sangre fluya con mayor facilidad, mejora la regulación de la temperatura corporal y ayuda a mantener una presión arterial estable.



Cuando no se toma suficiente líquido, el volumen de sangre disminuye, el corazón debe trabajar más para bombearla y pueden producirse síntomas como fatiga, mareos o calambres. A largo plazo, una hidratación deficiente puede influir negativamente en la salud cardiovascular.

### ¿Cuánta agua se debe consumir?

No existe una única cifra válida para todos, pero en general se recomienda una ingesta diaria de entre 1,5 y 2 litros de agua para adultos sanos, más en caso de actividad física intensa o exposición al calor. Esta cantidad incluye tanto el agua como los líquidos provenientes de otras fuentes, como sopas, frutas y verduras. Sandía, pepino, tomate, melón o apio, por ejemplo, contienen gran proporción de agua en su composición y son excelentes aliados para mantenerse hidratados.

### Hay distintas necesidades en las etapas de la vida

Durante la infancia, la hidratación adecuada es clave para el desarrollo físico y cognitivo. Los niños, al estar en constante movimiento, pierden más líquido por sudor y orina. En la adultez, el requerimiento depende del estilo de vida, la dieta y condiciones de salud específicas. En los adultos mayores, la sensación de sed suele disminuir, por lo que es importante recordarles tomar líquidos aunque no tengan ganas. Además, algunos medicamentos cardiológicos —como los diuréticos— aumentan la pérdida de agua y electrolitos, por lo que el seguimiento médico es fundamental.

# Se to Sufic a g



oma  
iente  
ua

3



## ¿Solo agua? ¿Y los electrolitos?

Aunque el agua es la mejor fuente de hidratación, otras bebidas también pueden sumar: infusiones sin azúcar, agua con sabor natural (por ejemplo, con rodajas de frutas) o incluso leche descremada. Las bebidas con electrolitos pueden ser útiles tras episodios de vómito, diarrea o sudoración intensa, pero no son necesarias para una persona sana en condiciones normales. De hecho, muchas de ellas contienen azúcares o sodio añadidos, por lo que deben consumirse con moderación, especialmente si se tiene hipertensión.



## ¿Agua de la llave o embotellada?

En Chile, el agua potable de la llave cumple con los estándares de calidad para el consumo humano. Salvo indicaciones médicas específicas, no hay razón para evitarla. Usar botellas reutilizables y reducir el consumo de agua embotellada también es una decisión que beneficia al medioambiente y al bolsillo.

En zonas rurales o con problemas puntuales de contaminación, es importante hervir el agua o usar filtros certificados.

Beber suficiente agua todos los días es una acción simple, pero con gran impacto. Una buena hidratación contribuye al funcionamiento adecuado del sistema circulatorio, ayuda a regular la presión arterial y mejora la salud general del corazón.

4





# 1 / 3

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR  
ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE  
EN LAS MUJERES DE CHILE

## MUJER, FRENTE A ESTOS SÍNTOMAS, INFÓRMATE

### SÍNTOMAS INFARTO CARDÍACO

- DOLOR AL PECHO
- DOLOR AL CUELLO O MANDÍBULA
- DIFICULTAD RESPIRATORIA
- SUDORACIÓN O NAUSEAS
- MAREOS O FATIGA
- DESMAYO

### SÍNTOMAS ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

- PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO O CONFUSIÓN
- PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD O MOVIMIENTO EN MANOS Y PIERNAS
- PÉRDIDA SÚBITA DE VISIÓN
- DIFICULTAD AL HABLAR
- DOLOR DE CABEZA INTENSO Y SÚBITO





SOCIEDAD CHILENA DE  
CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR

# LXI<sup>o</sup>

# CONGRESO CHILENO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR



## SISIAC DAY

Presidente: **Dr. Jorge Jalil M.**

Secretario General: **Dr. Hugo Verdejo P.**

Gerente SOCHICAR: **Srta. Jeannette Roa V.**

**10 AL 13**  
**DICIEMBRE 2025**  
**Hotel Sheraton Santiago**



### 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](mailto:info@sochicar.cl) | [www.sochicar.cl](http://www.sochicar.cl)

# 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.