EIDIVISADERO
AUTÉNTICAMENTE REGIONAL

Fecha: 16/05/2025 Audiencia: 10.500 Sección: LOCAL
Vpe: $825.836 Tirada: 3.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.100.088 Difusión: 3.500
Vpe portada: $1.100.088 Ocupación: 75,07%

Hipertensión arterial: Consejos para proteger tu salud

La hipertensión arterial es una condición crónica en la que la presión sanguínea se mantiene elevada de forma persistente. Esta carga adicional sobre el sistema circulatorio obliga al corazón a trabajar con mayor esfuerzo, lo que puede generar un desgaste progresivo en las arterias y dañar órganos vitales como el cerebro, el corazón y los riñones.

Al no presentar síntomas evidentes en sus etapas iniciales, es fundamental adoptar medidas preventivas que resguarden la salud cardiovascular.

"Modificar conductas para evitar o controlar la hipertensión arterial es crucial debido a los graves riesgos que esta condición representa para la salud. Adoptar hábitos saludables, es clave para prevenir o controlar la hipertensión. El tener hábitos más saludables, no solo reducen el riesgo de complicaciones médicas, sino que también mejoran significativamente la calidad de vida, permitiendo a las personas disfrutar de una vida más activa y plena. Además, el control efectivo de la hipertensión puede disminuir la necesidad de medicamentos y sus posibles efectos secundarios, promoviendo un bienestar general y una mayor longevidad con mejor salud", comenta Viviana Alcaide de Mutual de Seguridad.

Recomendaciones para protegernos frente a esta enfermedad

Moderar el consumo de sal: Una dieta baja en sodio es esencial para mantener la presión arterial dentro de rangos saludables. Se recomienda no superar los 4 gramos diarios, evitando agregar sal a las comidas ya preparadas y prescindiendo del salero en la mesa.

Incorporar actividad física a la rutina diaria: Realizar ejercicio regularmente puede reducir significativamente la presión arterial y favorecer el bienestar físico y mental.

Evitar el consumo de tabaco: Fumar es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares, incluyendo la hipertensión. Abandonar este hábito mejora de manera directa la salud del sistema circulatorio.

Adoptar una alimentación equilibrada: Priorizar frutas, verduras, legumbres, carnes magras y pescado, y reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y productos procesados, ayuda a controlar la presión arterial.

Gestionar el estrés activamente: Incorporar técnicas de relajación, meditación o respiración profunda, junto con asegurar un descanso adecuado, contribuye a mantener un buen equilibrio emocional y cardiovascular.

Mantener un peso saludable: El sobrepeso y la obesidad están directamente relacionados con el aumento de la presión arterial. Incluso una baja moderada de peso puede generar mejoras significativas.

Consultar a un especialista: Realizar controles médicos periódicos, especialmente a partir de los 40 años o si existen antecedentes familiares, permite una detección temprana y tratamiento oportuno.

EXTRACTO

En causa **ROL V-30-2025**, caratulado **URRUTIA/"**, seguido ante el Primer Juzgado de Letras de Coyhaique, por sentencia de fecha 22 de abril del año 2025, se procedió a declarar la interdicción definitiva por causa de demencia a doña, **ANA FUENZALIDA OLIVARES, C.I. N° 5.536.464-8,** y se designó como su curador definitivo a doña **CLAUDIA ALEJANDRA URRUTIA FUENZALIDA, C.I. N° 10.200.345-4**. Por orden del Tribunal.

15 - 16 - 17 de mayo 2025