

## Salud

## La hipertensión afecta a uno de cada tres chilenos

Durante mayo se informa y sensibiliza a la comunidad acerca de la hipertensión, enfermedad silenciosa que afecta a millones de personas en el mundo. Es una de las principales causas de enfermedades graves como los infartos, los derrames cerebrales (ACV) y la insuficiencia renal.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 36% de la población chilena sufre de hipertensión arterial, una cifra que supera el promedio mundial del 33%.

Lo anterior se traduce en que, 1 de cada 3 chilenos padece hipertensión.

El cardiólogo y miembro fundador del Centro Cardiovascular RedSalud, Dr. Javier Gárate, explica que "la hipertensión es una patolo-

gía descrita como silenciosa y si no se controla de manera adecuada, puede ocasionar una mala calidad de vida y aumentar considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cerebrales y renales. En este sentido, es importante hábitos y estilo de vida saludables, como por ejemplo reducir la ingesta de sal y de alcohol así como el consumo de tabaco, mantener un peso adecuado y practicar ejercicio de manera regular", recomienda el profesional.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 46% de los adultos que la padecen no lo saben, ya que puede desarrollarse durante años sin manifestaciones claras. Este desconocimiento representa un serio



riesgo para la salud pública, ya que la hipertensión no tratada puede derivar en infartos, accidentes cerebro-vasculares, insuficiencia renal y otros problemas graves.

Algunos síntomas que pueden aparecer con el tiempo son ansiedad, visión borrosa, dolor en el pecho, confusión, náuseas, dolor de cabeza intenso y falta de aire, entre otros.

### FACTORES

El cardiólogo de RedSalud explica que el aumento de la presión arterial puede ser causado por una combinación de factores genéticos, ambientales y relacionados con el estilo de vida. Conocerlos es fundamental para prevenir la hipertensión y sus complicaciones.

**Historial familiar de hipertensión:** Si los padres o familiares cercanos la padecen, el riesgo es mayor.

**Dieta poco saludable:** Especialmente dietas ricas en grasas saturadas, azúcares, alimentos ultra procesados y exceso de sal.

**Consumo excesivo de sal (sodio):** Uno de los principales desencadenantes de presión alta.

**Tabaquismo y consumo excesivo de alcohol:** Aumentan la presión y dañan los vasos sanguíneos.

**Sedentarismo:** La falta de actividad física debilita el corazón y promueve el aumento de peso.

**Sobrepeso u obesidad:** Exige más al sistema cardiovascular, lo que eleva la presión.

