



Hipertensión arterial

Se calcula que esta enfermedad afecta a mil 500 millones de personas en el mundo.

Según la Organización Mundial de la Salud, en Chile el 36% de la población tiene hipertensión arterial, pero muchos no lo saben. Es una cifra que está por sobre el promedio global y que preocupa, considerando las consecuencias asociadas a esta enfermedad, que afecta a más de 1.500 millones de personas en todo el planeta. Y se cree que cada año son más de 9 millones los que mueren debido a patologías asociadas a la hipertensión.

La OMS cataloga a la hipertensión como uno de los problemas de salud pública más importantes. De ahí que es clave formar conciencia respecto a una enfermedad que puede tener muy pocos síntomas, hasta cuando ya la situación se ha vuelto crítica.

Esta patología causa una de cada tres muertes que se registran en Chile y un tercio de personas mayores

de 15 años cumple los criterios de sospecha de hipertensión arterial, que es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo.

La hipertensión en muchos casos no evidencia síntomas y entre los factores de riesgo se destacan el consumo excesivo de sal, las dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el sobrepeso o la obesidad.

Es importante mantener buenos hábitos alimenticios y practicar actividad física de forma constante.

La hipertensión en muchos casos no evidencia síntomas y entre los factores de riesgo se destacan el consumo excesivo de sal, las dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el sobrepeso o la obesidad.

Es importante tomar en cuenta esta enfermedad con la seriedad que corresponde y estar al tanto de los efectos que puede tener la hipertensión, que terminan golpeando no sólo a quien la padece, sino también a su entorno familiar.

Por ello, hay que realizar actividad física regular y mantener un régimen de alimentación equilibrado. Además, el simple hecho de tomarse la presión, al menos una vez al año, permite detectarla a tiempo.