



Hipertensión: deuda pendiente

● Cada 17 de mayo, el mundo vuelve a recordar lo que parece no querer aprender: la hipertensión arterial sigue siendo el principal factor de riesgo cardiovascular y, sin embargo, sigue siendo ignorada con una constancia que ya resulta difícil de justificar.

Las cifras del segundo Informe Mundial sobre Hipertensión de la OMS, publicado en septiembre de 2025, son brutales en su claridad: 1,4 mil millones de personas en el mundo tienen presión arterial alta, pero solo una de cada cinco la tiene bajo control. No es una estadística nueva. Es una estadística que no hemos logrado mover.

En Chile, la situación refleja esa misma paradoja. Aproximadamente uno de cada cuatro hombres y una de

cada cinco mujeres vive con hipertensión; son más de cuatro millones de personas. Y aunque hay razones para el optimismo los desafíos que quedan son formidables. Porque una cosa es diagnosticar y otra muy distinta es controlar: apenas un 33% de los hipertensos tiene su presión arterial controlada. Es decir, dos de cada tres personas que ya saben que son hipertensas siguen expuestas a sus peores consecuencias.

El problema no es sólo médico. Es cultural, social y educativo. Aunque hay más información disponible que nunca, la conciencia sigue siendo baja, especialmente entre los hombres. Las mujeres, según la última Encuesta Nacional de Salud, no solo se controlan más, sino que tienen mejores tasas de tratamiento. Esto no es trivial: la hipertensión puede empezar a desarrollarse desde los 30 o 40 años, y cuando no se detecta a tiempo, puede llevar años generando daño en silencio.

¿Estamos haciendo lo suficiente para prevenirla? La respuesta es no. A pesar de las recomendaciones claras -alimentación sana, ejercicio regular, menos sal, no fumar, controles médicos frecuentes-, seguimos normalizando hábitos que nos acercan peligrosamente al límite. Y lo peor: seguimos tratando la hipertensión como un tema de adultos mayores, cuando hace tiempo dejó de serlo.

Hay que actuar desde temprano. Necesitamos campañas educativas

permanentes, estrategias de detección masiva en espacios laborales y mayor acceso a tratamientos eficaces. Pero, sobre todo, una nueva cultura de salud, que entienda que no basta con pastillas: hay que cambiar el estilo de vida, desde la mesa hasta la rutina diaria.

Jorge Jalil, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología (Sochicar)

Sin espacio para estacionar

● Cada día cuesta más estacionar en las calles de diversos barrios de Osorno. Hasta los pasajes más alejados del centro están colapsados de vehículos. Y claro, con un sistema de locomoción tan malo en Osorno, a las familias no les queda más remedio que comprarse un auto para salir y llegar a su casa. La sobreadundancia de autos en una ciudad pequeña como Osorno es un problema que crece día a día.

Miguel Bernales

El Austral de Osorno invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cronica@australosorno.cl o a la dirección **O'Higgins 870, Osorno.**