



SHUTTERSTOCK



EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ES EL PRIMER PASO.

## Aconsejan “conocerse a sí mismo” para controlar la hipertensión

El Ministerio de Salud arroja a la hipertensión “la mayor carga de muertes en Chile”, ya que se le atribuye “el 56,4% de las muertes por enfermedad isquémica cardíaca, 56,3% de la enfermedad cerebrovascular, 100% de la enfermedad hipertensiva del corazón, y 55,6% de la enfermedad renal crónica”.

La enfermera y académica de la Universidad de Concepción (UdeC), Francisca Poblete, señaló al respecto que durante “las etapas iniciales muchas personas no sienten que la enfermedad las limita, y eso es parte del problema, porque no genera urgencia de tratarse”.

Sin embargo, la hipertensión “sí condiciona la rutina: hay que seguir una alimentación baja en sodio, controlar el peso, hacer actividad física regulada, tomar medicamentos todos los días y asistir a controles periódicos”, afirmó la docente.

“Los equipos de salud pueden ayudar, pero usted es quien tiene que dar el primer paso: conocerse a sí mismo, saber quién es y qué quiere para su vida y

su bienestar en los años venideros”, recomendó la académica.

Frente a este examen de autoconciencia, los pacientes deben “revisar su modo de vida, mejorar la manera en que se alimentan, el ejercicio, la forma en que manejan las emociones y el estrés, así como el descanso y el disfrute”, concluyó Poblete.

su bienestar en los años venideros”, recomendó la académica.

Frente a este examen de autoconciencia, los pacientes deben “revisar su modo de vida, mejorar la manera en que se alimentan, el ejercicio, la forma en que manejan las emociones y el estrés, así como el descanso y el disfrute”, concluyó Poblete.

SHUTTERSTOCK