

Más de 113 mil personas en la región han sido diagnosticadas con hipertensión arterial

En el marco del Día Internacional de la Hipertensión Arterial, la Seremi de Salud de la Región de Los Lagos realizó operativos preventivos con el objetivo de promover la detección precoz de la hipertensión arterial y fomentar estilos de vida saludables.

La actividad contempló la realización de Exámenes de Medicina Preventiva (EMPA) a personas mayores de 15 años, además de educación sanitaria sobre prevención de enfermedades cardiovasculares, factores de riesgo asociados y alimentación saludable.

La seremi de Salud de la Región de Los Lagos, Evelyn Brintrup, realizó un llamado a la comunidad a conocer sus niveles de presión arterial y participar activamente de los controles preventivos, destacando que la detección precoz es clave para prevenir enfermedades cardiovasculares.

“Estamos realizando ferias saludables en los terminales de buses donde hay más concurrencia de personas, en las comunas de Puerto Montt y Osorno. Con el objetivo que las personas puedan conocer el estado de presión arterial, lamentablemente, nuestra región tiene indicadores no tan positivos”, explicó la autoridad.

En la Región de Los Lagos existen actualmente más de 113 mil personas bajo control por hipertensión arterial en la red de Atención Primaria de Salud, sin embargo, se estima que más de 150 mil personas desconocen que presentan presión arterial elevada, aumentando significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas en sus etapas iniciales, por lo que la medición

Detectemos a tiempo la hipertensión arterial y no dejemos que avance el

ASESINO SILENCIOSO

35,6%

Es la prevalencia de sospecha de Hipertensión arterial en la Región de Los Lagos

+180.000

personas en la Región de Los Lagos presentan presión arterial elevada, lo que aumenta significativamente el riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

DIAGNÓSTICO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL A DICIEMBRE DEL 2025

Prov. Chiloé	Prov. Osorno	Prov. Llanquihue
25.834	35.122	52.588
personas	personas	personas

¿CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Monitoreando habitualmente tu presión arterial. Así como también exigiendo desde los 3 años la toma de presión arterial en los controles de salud de tus hijos.

- ✗ Reducir el consumo de sodio, alcohol y tabaco.
- ⚖️ Controla tu peso, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad.
- 🏃 Reduce el sedentarismo, realiza actividad física de manera regular, al menos 150 minutos a la semana de intensidad moderada a alta.

GOBIERNO DE CHILE

periódica de la presión arterial es fundamental para detectar a tiempo esta condición y prevenir complicaciones como infartos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. Además, la autoridad de salud

enfaticó que la hipertensión arterial continúa siendo uno de los principales factores de riesgo cardiovascular en la región “La prevalencia de la hipertensión en nuestra región está en un 35% por sobre la media nacional; y probablemente, puede ser que tengamos más, porque hay muchas personas que no se controlan y no saben. Y, posteriormente, tenemos presencia de enfermedades mucho más significativas, como el infarto, como el accidente vascular. Pero podemos prevenir esto si nosotros conocemos nuestra presión arterial. Depende de cada uno de nosotros conocerlo, el autocuidado es relevante. Hay dispositivos en todos los lugares, acérquese a su CESFAM, acérquese a su posta. Todos tienen la disponibilidad para el control de la presión arterial a través del EMPA”.

Finalmente, desde la SEREMI de Salud, se reiteró el llamado a realizar controles preventivos de salud y adoptar hábitos saludables, como mantener una alimentación equilibrada, reducir el consumo de sal, realizar actividad física y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

