

# Día Mundial de la Hipertensión: llaman a fortalecer hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares

En el marco del Día Mundial de la Hipertensión, Mutual de Seguridad hizo un llamado a reforzar la prevención y la promoción de hábitos saludables frente a una de las principales enfermedades crónicas que afecta a la población y que constituye uno de los factores de riesgo más relevantes para patologías cardiovasculares.

La hipertensión arterial es una condición en la que la presión sanguínea se mantiene elevada de manera persistente, obligando al corazón y al sistema circulatorio a trabajar con una mayor carga. Al tratarse de una en-

fermedad silenciosa, muchas veces no presenta síntomas evidentes hasta que ya existen complicaciones asociadas, como infartos, accidentes cerebrovasculares o daño renal.

“Hablar de hipertensión no es solo abordar una enfermedad específica, sino también reflexionar sobre hábitos y factores de riesgo que hoy están cada vez más presentes en la vida cotidiana, como el sedentarismo, el estrés, la mala alimentación y la falta de actividad física”, comenta Viviana Alcaide, subgerente de Promoción de la Salud de Mutual de Seguri-

dad.

En este contexto, Mutual de Seguridad entrega una serie de recomendaciones para prevenir la hipertensión arterial y promover una mejor salud cardiovascular:

- Moderar el consumo de sal: Reducir el sodio en la alimentación ayuda a mantener la presión arterial dentro de rangos saludables. Se recomienda limitar el uso de sal en comidas preparadas y disminuir el consumo de productos ultraprocesados.
- Moverse diariamente: Camina, sube escaleras, si puedes, haz actividad física

regular. La evidencia establece que más allá de seguir las recomendaciones de actividad física (150 min semanales de actividad vigorosa) es importante evitar postura sedente sostenida.

- Evitar el consumo de tabaco: Fumar aumenta significativamente el riesgo cardiovascular y daña progresivamente el sistema circulatorio.

Desde Mutual de Seguridad enfatizan que la prevención cardiovascular requiere una mirada integral, donde tanto las perso-

nas como las organizaciones cumplen un rol relevante en la promoción de entornos más saludables y sostenibles en el tiempo.

