LITORALPRESS

Fecha: 23-05-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Alimentación y ejercicio en la hipertensión arterial

Pág. : 2
Cm2: 183,6

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

Alimentación y ejercicio en la hipertensión arterial

Marisol González Carvajal
Académica de la Facultad de Medicina de la UCSC

Cada mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, una condición crónica no transmisible que se caracteriza por el aumento sostenido de la presión arterial por sobre los valores normales. Su desarrollo se asocia a factores como una alimentación inadecuada, malnutrición por exceso, sedentarismo, tabaquismo y predisposición genética.

En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, la prevalencia de hipertensión alcanza el 27,3% de la población, de los cuales solo el 70% está al tanto de su diagnóstico. Esta enfermedad representa uno de los principales factores de riesgo para patologías cardiovasculares, cerebrovasculares y renales, y es la causa atribuible de la mayor cantidad de muertes en el país.

Más allá del tratamiento farmacológico, la alimentación saludable y la actividad física regular son herramientas esenciales tanto para prevenir como para controlar la hipertensión. En el ámbito nutricional, es fundamental reducir el consumo de sal, no solo la que se agrega a los alimentos, sino también aquella presente en productos ultraprocesados. Mientras que el consumo promedio diario de sal en Chile es de 9,4 gramos, la Organización Mundial de la Salud recomienda no superar los 5 gramos al día (2.000 mg de sodio).

Se aconseja evitar alimentos como conservas, caldos concentrados, sopas en sobre, embutidos, encurtidos, pastelería, salsas y condimentos industriales. En cambio, se deben privilegiar alimentos frescos y mínimamente procesados como frutas, verduras, legumbres, lácteos (preferentemente bajos en sodio), huevos, frutos secos sin sal, pescados y carnes magras. Para realzar el sabor, pueden utilizarse hierbas y especias naturales.

En cuanto al ejercicio, el tipo aeróbico —caminar, trotar, nadar o andar en bicicleta— es altamente recomendable. La sugerencia es realizarlo entre 45 y 60 minutos, de 3 a 5 veces por semana, a una intensidad baja o moderada (50-70% de la frecuencia cardíaca máxima), lo que equivale a poder conversar durante la actividad sin quedar exhausto. También se aconseja complementar con ejercicios de fuerza, especialmente en personas mayores, ya que ayudan a mantener masa muscular, fuerza y funcionalidad.

Diversos estudios, como los de la Sociedad Europea de Cardiología, han evidenciado que la práctica regular de ejercicio puede reducir significativamente la presión arterial: entre -4,9 y -12,0 mmHg en la sistólica y -3,4 y -5,8 mmHg en la diastólica.

Adoptar estilos de vida saludables desde edades tempranas no solo es clave para prevenir la hipertensión, sino también para evitar el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas. La promoción de hábitos saludables es una inversión en salud que puede cambiar la trayectoria de vida de una persona y de toda una sociedad.