

## Editorial

# Preocupante aumento de la hipertensión

Según la Organización Mundial de la Salud, en Chile el 36% de la población tiene hipertensión arterial, pero muchos no lo saben. Es una cifra que está por sobre el promedio global y que preocupa considerando las consecuencias asociadas a esta enfermedad. Es una enfermedad que afecta a más de 1.500 millones de personas en todo el planeta, y se cree que cada año más de 9 millones mueren debido a patologías asociadas a la hipertensión.

La OMS cataloga a la hipertensión como uno de los problemas de salud pública más importantes. De ahí que es importante formar conciencia respecto a una enfermedad que puede tener muy pocos síntomas, hasta cuando ya la situación se ha vuelto crítica. Por eso, ayer 17 de mayo se recordó el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, en que los organismos de salud llamaron a la población para preocuparse del autocuidado.

Esta patología causa una de cada tres muertes que se registran en Chile y al menos un tercio de personas mayores de 15 años cumplen los criterios de sospecha de hipertensión arterial, que es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo. En nuestra Región del Bío-bío, tiene una alta prevalencia. Durante 2024, el 76% de las personas bajo control del Programa Cardiovascular padecía hipertensión arterial. En Concepción, hay más de 15 mil personas bajo control, con una mayor incidencia en mujeres, pero a la vez los especialistas de la atención primaria advierten sobre el aumento de diagnósticos en pacientes cada vez más jóvenes.

La hipertensión en muchos casos no evidencia síntomas y entre los factores de riesgo se destacan el consumo excesivo de sal, las dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el sobrepeso o la obesidad. En efecto, a medida que los países se desarrollan, comienza a abundar el consumo de comida chatarra, rica en grasas y sal, y de productos excesivamente azucarados, mientras la televi-

sión, el computador y los juegos informáticos atraen a los niños para pasar horas sentados, sin hacer ejercicios físicos. En consecuencia, nuestra población se va haciendo cada vez más sedentaria.

El alto consumo de sodio, sedentarismo, el cigarrillo y el estrés se potencian como las principales variables que contribuyen a la hipertensión arterial, o presión sobre lo normal en las arterias, que puede conducir a infartos, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

El Estado ha realizado esfuerzos por contribuir a fomentar una alimentación sana e informada. La ley de rotulado ha sido un avance, ya que está destinada a advertir a los consumidores cuando un producto es alto en sodio o grasas saturadas. Pero sobre todo, apunta a que los escolares no sean foco de la comida chatarra, una de las grandes causantes de la obesidad.

Parte importante de la responsabilidad es de carácter personal, para evitar los excesos mencionados y, por el contrario, comer más frutas y verduras, menos alimentos muy procesados y realizar actividad física. Si bien esto es cuestión de decisiones individuales, que pueden hacer la diferencia entre la salud y la enfermedad, la vida o la muerte, también la reducción de la presión arterial alta en la población requiere la creación de ambientes que faciliten una alimentación saludable. Es esencial la participación de todos los sectores de la sociedad. Leer y comprender el contenido de las etiquetas es importante para conocer los datos nutricionales y la cantidad de sal que contienen, información que muchas veces no es evidente. Especialistas recomiendan comparar los valores de la tabla nutricional y seleccionar aquellos productos cuyo valor diario de sodio sea inferior a 15%.

Es tiempo de tomar en cuenta y con la seriedad que corresponde los efectos que puede tener la hipertensión, que terminan golpeando no sólo a quien la padece, sino también a su entorno familiar.

**En Concepción, hay más de 15 mil personas bajo control, con una mayor incidencia en mujeres. Los especialistas advierten el aumento de diagnósticos en pacientes cada vez más jóvenes.**