LITORALPRESS

Fecha: 14-05-2026
Medio: El Lector
Supl. : El Lector
Tipo: Noticia general
Título: Día Mundial de la Hipertensión: llaman a fortalecer hábitos saludables para prevenir enfermedades cardiovasculares

Pág. : 8
Cm2: 373,7

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

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

Un análisis realizado por Mutual de Seguridad sobre eventos fatales por causas médicas registrados entre 2015 y 2025 evidenció que aproximadamente 1 de cada 2 muertes ocurridas en el contexto del trabajo podría estar asociada a enfermedades cardiovasculares. Además, evaluaciones preocupacionales aplicadas a más de 738 mil trabajadores entre 2019 y 2023 detectaron niveles riesgosos o muy riesgosos de presión arterial en el 68% de los evaluados.

"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 Seguridad.

La especialista agrega que "muchos de los factores de riesgo cardiovascular son modificables, por lo que pequeñas acciones sostenidas en el tiempo pueden generar cambios importantes en la salud y calidad de vida de las personas".

Consejos para prevenir la hipertensión

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.

- Mantener una alimentación equilibrada: Priorizar frutas, verduras, legumbres, pescado y alimentos frescos ayuda a controlar factores de riesgo como hipertensión, colesterol elevado y obesidad.

- Gestionar el estrés: Mantener espacios de descanso, promover pausas y desarrollar técnicas de relajación puede contribuir a una mejor salud cardiovascular.

- Realizar controles médicos periódicos: Medirse la presión regularmente y consultar a un especialista permite detectar precozmente la hipertensión y acceder a tratamiento oportuno.

Desde Mutual de Seguridad enfatizan que la prevención cardiovascular requiere una mirada integral, donde tanto las personas como las organizaciones cumplen un rol relevante en la promoción de entornos más saludables y sostenibles en el tiempo.