

Ciencia&Sociedad

Con el objetivo

de concientizar sobre esta enfermedad crónica y sus riesgos asociados, cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

RECOMENDACIONES DESDE LA ACADEMIA

Diagnóstico oportuno y cambios en hábitos: desafíos frente a la hipertensión arterial

La hipertensión sin un tratamiento adecuado trae daños renales, cardíacos y cerebrovasculares graves. Se estima que cerca del 30% de la población en Chile la tiene, por lo que su tratamiento está garantizado.

La hipertensión arterial continúa siendo uno de los principales desafíos de salud pública a nivel nacional y mundial. Con el objetivo de concientizar sobre esta enfermedad crónica y sus riesgos asociados, cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, instancia orientada a promover la prevención, el diagnóstico oportuno y el control adecuado de esta condición base de problemas como infartos al miocardio, accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal crónica, entre otros.

Al inicio, la hipertensión no suele generar síntomas notorios, "muchas veces, cuando aparecen las molestias, han pasado muchos años sin darnos cuenta y los daños en distintos órganos y sistemas de nuestro cuerpo ya han ocurrido y pueden ser severos", explicó la docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dra. Patricia Villaseca Silva.

La docente de Salud y Medicina Familiar aseguró que la búsqueda de esta enfermedad debe ser algo activo, con procedimientos sencillos como la toma de presión, ya que puede aparecer de manera brusca.

"Es importante sospechar que uno puede ser hipertenso o hipertensa y buscar ayuda para comprobar cómo está la presión arterial. Si hay hipertensos en la familia, si estoy o estamos en situación de sobrepeso, si somos sedentarios, si andamos estresados, si fumamos, entre otros, debemos sospechar la posibilidad de ser hipertensos", sumó.

En Chile, la hipertensión es el principal factor de riesgo aislado de muerte y a nivel global es responsable del 45% de las muertes por enfermedades cardíacas y del 51% de las muertes por accidente cerebrovascular, contó la docente de la Facultad de Enfermería, Campus Los Ángeles UdeC, Francisca Poblete Estefó. Las complicaciones por hipertensión provocan alrededor de 9,4 millones de defunciones anuales en el mundo, y pueden reducir la esperanza de vida entre 10 y 15 años.

"En cuanto a la vida diaria, en las etapas iniciales muchas personas no sienten que la enfermedad las limita —y eso es parte del problema, porque no genera urgencia de tratarse—. Sin embargo, una vez diagnosticada, la hipertensión sí condiciona la rutina: hay que seguir una alimentación baja en sodio, controlar el peso, hacer actividad física regular, tomar medicamentos todos los días y asistir a controles periódicos",

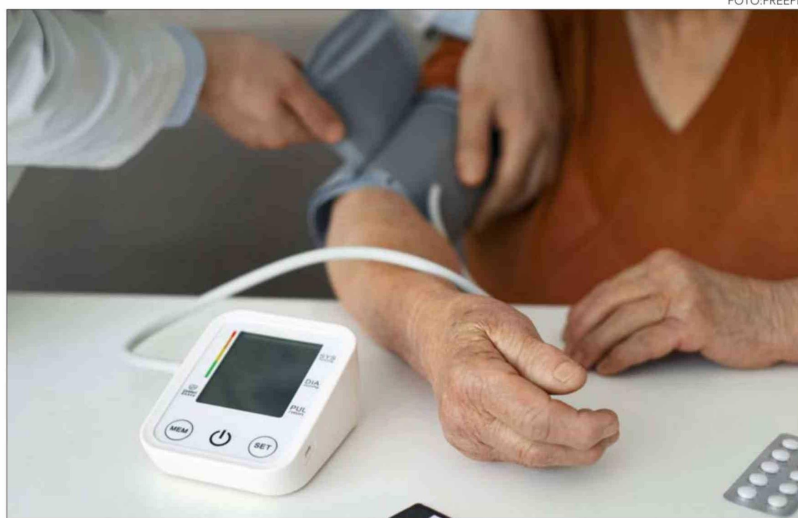


FOTO:FREEPIK

detalló la enfermera, quien advirtió que cuando no se trata bien y avanza a complicaciones cardiovasculares o renales, el impacto en la calidad de vida puede ser muy severo.

Para confirmar si la persona es hipertenso se utiliza un método de comprobación llamado "control seriado de presión arterial". Aquí se realizan mediciones seguidas, pues una sola no basta para el diagnóstico. Una vez confirmada la patología, esta es crónica, para toda la vida.

¿Qué consecuencias hay al no seguir el tratamiento adecuadamente?

Se estima que alrededor del 30% de la población adulta chilena tiene presión arterial elevada, pero un tercio de ellos vive sin saberlo. Para la Dra. Villaseca el tratamiento va más allá de los controles y tomarse

un medicamento a la hora, pues afirmó que la hipertensión invita a reorganizar la vida para evitar el daño complejo.

Esta patología está cubierta por las Garantías Explícitas en Salud (GES) del Ministerio de Salud de Chile.

"Si eres hipertenso o hipertensa, lo primero será activar tu red de cuidado, tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo para poder enfrentar cambios en tus rutinas que requieren apoyo del entorno. Las personas hipertensas tenemos que revisar nuestro modo de vida, mejorar la manera en que nos alimentamos, ejercitamos nuestro cuerpo, manejamos las emociones y el estrés, descansamos, disfrutamos", declaró.

Uno de los problemas más frecuentes y complejos es la falta de

adherencia terapéutica, "y en hipertensión es especialmente común, precisamente porque la enfermedad no duele. Cuando el medicamento logra bajar la presión, la persona se siente bien, y entonces concluye —erróneamente— que ya está curada y que no necesita seguir tomando los fármacos", contó Poblete.

Lo que ocurre en realidad es que el medicamento está haciendo exactamente su trabajo: controlar la presión. Pero no cura la causa de fondo. Al suspenderlo, la presión vuelve a subir, a veces con un efecto rebote, y el daño vascular acumulado continúa su curso. A largo plazo, la hipertensión no controlada acelera el desarrollo de insuficiencia cardíaca, falla renal crónica, deterioro cognitivo y accidente cerebrovascular.

La enfermera advirtió que los números en Chile son muy ilustrativos al respecto: si bien el 60% de los hipertensos está en tratamiento farmacológico, solo el 33,3% tiene su presión arterial efectivamente controlada.

Para esto, Poblete recomendó adherir al tratamiento farmacológico, reducir el sodio, realizar actividad física regular, controlar el peso, no fumar y moderar el consumo de alcohol, manejar el estrés y siempre seguir los controles del programa de salud cardiovascular en los Cesfam.

"Los equipos de salud podemos ayudar, pero tú tienes que dar el primer paso. Conocer a ti mismo, saber quién eres y que quieres para tu vida y tu bienestar en los años venideros", fue la recomendación de la Médica de Familia.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl