

Hipertensión: el asesino silencioso que afecta cada vez más a los jóvenes, pero que puede prevenirse con estilos de vida saludable

Cada mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión, con el objetivo de crear consciencia en la población sobre esta patología que afecta actualmente a adultos y jóvenes, quienes muchas veces la padecen, pero son asintomáticos. Desde el Hospital Regional de Talca (HRT), se hace un llamado a desarrollar estilos de vida más saludables y controlarse de manera periódica, especialmente aquellos con predisposición genética.

Un simple dolor de cabeza, un mareo, la pérdida de estabilidad y dolores en el pecho, brazo o pierna, no siempre se asocian con hipertensión, sin embargo, son los primeros atisbos de una enfermedad que si no se diagnostica o se trata a tiempo, puede causar múltiples daños en el sistema vascular, llegando a provocar deterioro cerebral, ocu-

lar, renal e incluso la muerte.

El doctor Patricio Marín, Jefe del Cr de Cardiología del HRT, hace un especial llamado a controlarse de manera periódica, principalmente a jóvenes mayores de 20 años que poseen familiares con presión arterial elevada y que también, tengan estilos de vida poco saludables y sedentarios, pues tienen mayor probabilidad de sufrir esta condición.

«Si desde la juventud hay antecedentes familiares de hipertensión, hay que poner énfasis en la dieta, realizar ejercicio y reducir el consumo de sal, puesto que, quienes tengan factores genéticos de por medio, sumado a una vida sedentaria, tienen posibilidades de padecer antes presión arterial» informó el doctor.

Si bien, la poca activi-

dad física y la mala alimentación no son la causa de la hipertensión, sí corresponden a gatillantes de crisis hipertensivas, de ahí la importancia de los controles regulares en centros de salud primario (consultorios, cesfam, zar), donde existe un examen preventivo para adultos, el que realiza una encuesta y una prueba física que permite detectar inicialmente la presión elevada y regularla.

Para pacientes que ya hayan sido diagnosticados con hipertensión, es importante un control periódico mínimo de 2 o 3 veces al año y así mantener esta patología a raya de complicaciones como infartos que pueden conducirlos a una discapacidad o invalidez futura e incluso la muerte.

«Los pacientes que suspenden sus controles, cambian medicamentos y

no siguen las indicaciones médicas, pueden sufrir crisis hipertensivas o hipertensión no controlada a tiempo, provocando complicaciones como infarto cerebral o al corazón, que puede llevarlos a la muerte o invalidez futura importante» enfatizó el experto.

De igual manera, el especialista en cardiología, hace un llamado a quienes sufren de constantes mareos, dolores de cabeza, puntadas en el pecho, dificultades al hablar o respirar y que además, viven cuadros agudos de estrés, no duden en acercarse a la atención primaria, en vista de que es la única manera de pesquisarla y controlarla a tiempo.

Por su parte, los jóvenes que cuanto antes comiencen a aplicar estilos de vida saludables, realicen ejercicio de manera regular, en conjunto con una baja

ingesta de sodio, alcohol y nicotina, les permite prolongar lo más que puedan un

diagnóstico temprano de hipertensión.

