LITORALPRESS

Fecha: 23-05-2025
Medio: El Labrador
Supl. : El Labrador
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Hipertensión, una amenaza silenciosa para la salud cardiovascular

Pág. : 3
Cm2: 170,2

Tiraje: 2.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

Hipertensión, una amenaza silenciosa para la salud cardiovascular

Tamara Canto, académica Carrera de Enfermería UDLA Sede Viña del Mar

El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, jornada que busca generar conciencia sobre esta enfermedad silenciosa, pero potencialmente mortal, que afecta a mundialmente a millones de personas. En Chile, es uno de los principales desafíos de salud pública, ya que se encuentra presente en más de un cuarto de la población adulta.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser impulsada por el corazón. Es esencial para asegurar un flujo adecuado hacia los órganos. Al tomar la presión, se registran dos cifras: la sistólica o "alta", cuando el corazón se contrae, y la diastólica o "baja", cuando se relaja entre latidos. Los valores óptimos se sitúan en torno a 120/80 mmHg (milímetros de mercurio). Se considera hipertensión cuando se superan los 140/90 mmHg.

Esta condición puede pasar inadvertida por años, pues no siempre presenta síntomas. La presión varía a lo largo del día y en ella influyen factores como la actividad física, el estrés, la alimentación, el alcohol, la temperatura y ciertos medicamentos, como ibuprofeno o corticoides. Muchas personas no saben que son hipertensas hasta que sufren complicaciones como infartos, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia renal.

Según la Encuesta Nacional de Salud, un 27,7% de los mayores de 15 años en Chile padece hipertensión, cifra que aumenta con la edad: tres de cada cuatro personas de 65 años o más presentan la condición. Con el tiempo, las arterias tienden a endurecerse y perder elasticidad, lo que favorece el aumento de la presión y puede causar daño arterial, inflamación, colesterol elevado y obstrucción del flujo.

El Ministerio de Salud (Minsal), a través del Programa de Salud Cardiovascular, ofrece controles, tratamientos y medicamentos gratuitos en centros de atención primaria. El Examen de Medicina Preventiva (EMP) permite detectar factores de riesgo como hipertensión, diabetes o colesterol alto. Está disponible para personas mayores de 15 años en el sistema público y, en el caso de isapres, a través de prestadores en convenio.

La prevención es clave. Se recomienda una dieta equilibrada, baja en sal y rica en frutas, verduras, legumbres y alimentos frescos. También es importante realizar actividad física al menos 30 minutos diarios, evitar tabaco y alcohol, controlar el peso y manejar el estrés.

Realizar controles médicos periódicos, conocer los niveles de presión arterial y adoptar hábitos saludables son acciones fundamentales para prevenir o controlar esta enfermedad. La hipertensión puede ser silenciosa, pero sus consecuencias no lo son. Prevenir está en nuestras manos.