

EDITORIAL

Hipertensión

Cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, una fecha impulsada por la Liga Mundial de la Hipertensión, con el respaldo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el fin de promover la concienciación, la prevención, el diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado de esta enfermedad.

La hipertensión arterial, también conocida como “el asesino silencioso”, afecta a más de un tercio de la población adulta en el mundo, y es el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, además de estar vinculada a otras afecciones graves como la enfermedad renal crónica, los accidentes cerebrovasculares, la insuficiencia cardíaca y la demencia.

Enfrentar este mal exige una mirada integral que aborde tanto el diagnóstico temprano como el control permanente, pero también

un cambio en los estilos de vida. El consumo excesivo de sal, el sedentarismo, el tabaquismo, el estrés crónico y la mala alimentación son factores de riesgo cotidianos, muchas veces normali-



Mayo es el mes en que se llama a la reflexión respecto de un mal silencioso y mortal”.

zados, pero que contribuyen silenciosamente al deterioro de la salud cardiovascular.

A esto se suma un desafío cultural y educativo: muchas personas no saben que son hipertensas, o bien no miden su presión regularmente ni reconocen los síntomas o riesgos. Por eso, es-

ta jornada es también un llamado a fomentar la educación en salud, el autocuidado y el fortalecimiento de los servicios de atención primaria, donde la prevención y el seguimiento constante pueden marcar la diferencia.

En Chile, donde los estilos de vida urbanos, el estrés y los hábitos alimenticios poco saludables han ido en aumento, es fundamental promover entornos que favorezcan la actividad física, la alimentación equilibrada y el acceso a controles médicos regulares. No se trata solo de evitar una enfermedad: se trata de vivir mejor y por más tiempo.

Este Día Mundial de la Hipertensión es una oportunidad para tomar conciencia individual y colectiva sobre un problema de salud pública que puede prevenirse y controlarse con acciones tan simples como medirse la presión con regularidad, revisar la dieta, moverse más y consultar a tiempo.