

EDITORIAL

Una amenaza silenciosa

Puede pasar años sin manifestarse con claridad. No siempre provoca dolor, ni señales evidentes, ni síntomas que alerten a tiempo. Y justamente ahí radica uno de sus mayores peligros. La hipertensión arterial continúa siendo una de las amenazas más importantes para la salud pública, tanto en Chile como en el resto del mundo.

Las cifras siguen siendo preocupantes. Según la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 1.400 millones de personas viven actualmente con hipertensión en el planeta, y cerca de un 44% desconoce que la padece. Además, se estima que más de 10 millones de personas mueren cada año por enfermedades asociadas a una presión arterial no controlada.

En Chile, el escenario tampoco es menor. Distintos estudios advierten que más de un tercio de la población adulta presenta hipertensión, muchas veces

sin diagnóstico oportuno o sin mantener un tratamiento adecuado. Se trata de una enfermedad silenciosa, pero con consecuencias profundamente visibles: infartos, accidentes



El Día Mundial de la Hipertensión invita a recordar que gran parte de los factores de riesgo están relacionados con hábitos cotidiano”.

cerebrovasculares, insuficiencia renal y otras patologías cardiovasculares que siguen estando entre las principales causas de muerte.

Por eso, la conmemoración del Día Mundial de la Hipertensión no puede limitarse a una fecha simbó-

lica. Representa una oportunidad para recordar que gran parte de los factores de riesgo están relacionados con hábitos cotidianos que muchas veces terminan normalizándose: alimentación alta en sodio, sedentarismo, tabaquismo, obesidad, estrés y consumo excesivo de alcohol.

La hipertensión no suele instalarse de un día para otro. Se desarrolla lentamente, muchas veces en medio de rutinas marcadas por el cansancio, la falta de tiempo y estilos de vida poco saludables. De ahí la importancia del autocuidado y de la prevención temprana, especialmente en una sociedad donde las enfermedades crónicas han ido ganando espacio de manera sostenida.

Es por eso que más allá de cualquier medida, la prevención sigue siendo clave y parte de decisiones personales que parecen pequeñas, pero que pueden marcar diferencias significativas a largo plazo.