

diendo sus redes de apoyo.

Este fenómeno ocurre porque los adultos mayores están expuestos a una serie de factores que contribuyen a la progresiva reducción de sus vínculos sociales, desde

vinculación con las personas mayores, tanto en el entorno familiar como, especialmente, en la sociedad en general. Es urgente ofrecerles espacios reales de participación e inclusión, que

mental, sino que también esté a la altura de los desafíos que nos impone el futuro. Un futuro en el que, esperamos, la soledad no deseada sea la excepción, y no la regla.

## **La hipertensión afecta a uno de cada tres chilenos: una enfermedad potencialmente mortal**



Este 17 de mayo fue el Día Mundial de la Hipertensión, una fecha dedicada a informar y sensibilizar a la población sobre esta enfermedad silenciosa que afecta a millones de personas en el mundo. Es una de las principales causas de enfermedades graves como los infartos, los derrames cerebrales (ACV) y la insuficiencia renal.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 36% de la población chilena sufre de hipertensión arterial, una cifra que supera el promedio mundial

del 33%. Lo anterior se traduce en que, 1 de cada 3 chilenos padece hipertensión, uno de los principales factores de riesgo para enfermedades al corazón, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y otros problemas graves de salud.

El cardiólogo y miembro fundador del Centro Cardiovascular RedSalud, Dr. Javier Gárate, explica que "la hipertensión es una patología descrita como silenciosa y si no se controla de manera adecuada, puede ocasionar una mala calidad de vida y

aumentar considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cerebrales y renales. En este sentido, es importante hábitos y estilo de vida saludables, como por ejemplo reducir la ingesta de sal y de alcohol así como el consumo de tabaco, mantener un peso adecuado y practicar ejercicio de manera regular", advierte el profesional.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 46% de los adultos que la padecen no lo saben, ya que puede desarrollarse durante años sin manifestaciones claras. Este desconocimiento representa un serio riesgo para la salud pública, ya que la hipertensión no tratada puede derivar en infartos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y otros problemas graves.

Algunos síntomas que pueden aparecer con el tiempo son ansiedad, visión borrosa, dolor en el pecho, confusión, náuseas, dolor de cabeza in-

tenso y falta de aire, entre otros.

### **¿Qué factores provocan el aumento de la presión arterial?**

El cardiólogo de RedSalud explica que el aumento de la presión arterial puede ser causado por una combinación de factores genéticos, ambientales y relacionados con el estilo de vida. Conocerlos es fundamental para prevenir la hipertensión y sus complicaciones.

#### **Factores de riesgo principales:**

\* Historial familiar de hipertensión: Si tus padres o familiares cercanos la padecen, tu riesgo es mayor.

\* Dieta poco saludable: Especialmente dietas ricas en grasas saturadas, azúcares, alimentos ultraprocesados y exceso de sal.

\* Consumo excesivo de sal (sodio): Uno de los principales desencadenantes de presión alta.

\* Tabaquismo y consumo excesivo de alcohol:

Aumentan la presión y dañan los vasos sanguíneos.

\* Sedentarismo: La falta de actividad física debilita el corazón y promueve el aumento de peso.

\* Sobrepeso u obesidad: Exige más al sistema cardiovascular, lo que eleva la presión.

### **¿Cada cuánto tiempo y cómo controlar la presión arterial?**

El Dr. Gárate asegura que "la frecuencia del control de la presión arterial varía según la edad, los factores de riesgo y la salud general de cada persona. Detectarla a tiempo puede prevenir complicaciones graves", sostiene.

Adultos mayores de 40 años: Se recomienda controlarla al menos una vez al año, incluso si no hay síntomas.

Personas entre 18 y 39 años con factores de riesgo (sobrepeso, antecedentes familiares, sedentarismo, etc.): También deben realizar controles periódicos según indicación médica.