

Pacientes menores de 40 años con el diagnóstico confirmado son más comunes que décadas atrás:

Aunque es prevenible, cada vez hay más jóvenes en tratamiento para la hipertensión

El sedentarismo, sal en exceso, tomar alcohol, fumar y la predisposición genética son algunas causas. Expertos sugieren mejorar los hábitos, consumir agua y chequear la presión en forma constante.

MANUEL HERNÁNDEZ

“La hipertensión arterial ya no respeta la edad y esto no es casualidad”, advierte Fernando Mellado, cardiólogo de Clínica Dávila. Y reconoce que “el joven hipertenso es cada vez más frecuente y está llegando a la consulta con cifras que antes veíamos en personas de 60 o 70 años”.

Si bien los especialistas precisan que una sola toma de presión no confirma el diagnóstico y es necesario hacer exámenes, Mellado detalla que hace 10 o 15 años “la hipertensión en menores de 40 era algo completamente excepcional”, pero malos estilos de vida son “lo que está adelantando toda la aparición de la enfermedad”.

Según la última Encuesta Nacional de Vida y Salud, la hipertensión arterial es la patología más prevalente en Chile, con un 25,4% de la población mayor de 15 años.

Junto con el aumento de casos a edades menores, también hay jóvenes que, incluso sin hipertensión, ya presentan variables constantes en su presión arterial y deben tratarse para proteger su salud cardíaca.

Vicente Ramírez (35) es uno de ellos. Todos los días, desde hace tres años, debe tomar una pastilla para regular su presión. Aunque es joven y no presentó ningún síntoma, un día decidió ir a una consulta médica ya que sus padres son hipertensos. Como tenía la presión alta, tuvo que realizarse un *holter* de presión y descubrieron que tenía *peaks* de presión alta durante el día, sin llegar a cali-



Una presión arterial se considera “normal” cuando la presión sistólica (el número superior) es menor a 120 mm Hg y la presión diastólica (el número inferior) es menor a 80 mm Hg.

carse como hipertensión.

“Tiende a subirme la presión y la doctora me dijo que voy hacia ese camino y me recetó un medicamento en una dosis pediátrica para estar ‘protegido’ y tener la presión controlada”, cuenta.

Pablo Pedreros, cardiólogo de Clínica Santa María, explica que “hay estados prehipertensivos y hay pacientes que sin tener diagnóstico de hipertensión, por ejemplo, por razones laborales, razones de dieta, hacen aumento de cargas hipertensivas (...)”. En esos casos, sin tener el diagnóstico, uno puede facilitar un mejor bienestar dando pequeñas dosis de medicamento antihipertensivo e invitando al paciente a que cambie sus hábitos”.

Cuando las personas tienen estos *peaks* de presión, agrega, “están justo antes del diagnóstico de hipertensión, entonces es el momento de hacer un llamado de atención al paciente para que cambie su estilo de vida”.

Bomba de tiempo

Mellado dice que esta enfermedad “es una bomba de tiempo silenciosa” y atribuye su aumento a distintos factores del mundo moderno: “El mundo digital es muy bueno, pero a la vez produce mucho sedentarismo; además, el estrés laboral, el consumo excesivo de sal, la comida procesada, el sobrepeso, todo está disparando la hipertensión a unas edades más tempranas”. Y le suma

algunos hábitos que, a su juicio, dejó la pandemia, como una peor calidad del sueño, más trabajo frente a la pantalla, menor tiempo de actividad física y aumento del consumo de alcohol y cigarrillo.

Coincide Christian Karmelic, cardiólogo de la Clínica U. de los Andes, quien explica que hace dos o tres décadas, si un joven era hipertenso, era algo infrecuente y se buscaba otra enfermedad que causara la hipertensión de manera secundaria (por ejemplo, alteraciones a la tiroidea o una afección a los riñones). Pero el perfil actual es “una persona joven que tiene un poco de sobrepeso, sedentario, que no come muy sano, come comida chatarra y consume mucha sal”.

¿Es posible evitar la hipertensión? Según Pedreros, “si yo me mantengo con bajo peso y haciendo ejercicio, evitando el sedentarismo, se evita la aparición de la hipertensión o, por lo menos se retrasa 20, 25 años”. Por eso, sugiere que a temprana edad los padres “estimulen a los hijos a que hagan ejercicio y que se muevan”.

El experto detalla que detectarla precozmente es clave, ya que de lo contrario “se va a ir haciendo cada vez más severa”. Y plantea que un correcto tratamiento de la hipertensión “disminuye notablemente las complicaciones a largo plazo y disminuye la progresión de la enfermedad”.

Además, asegura que consumir agua ayuda a evitar que avance la patología porque “le estoy facilitando al riñón normalizar los niveles de sodio en el cuerpo y expulsar ese sodio extra que tengo”.

En tanto, Rodrigo Águila, cardiólogo de Clínica Indisa, reitera que asistir regularmente a consulta médica, medirse la presión al menos una vez al año y hacerse exámenes de rutina, permiten aproximarse al diagnóstico y comenzar el tratamiento, ya que “más del 95% de los hipertensos esenciales son asintomáticos, pueden estar con la presión muy alta y no se enteran. Afortunadamente, la gente se controla más, entonces detectamos cada vez más hipertensión”.

Águila plantea que el tratamiento no es solo la medicación, y recomienda tratar de cocinar sin sal y salear en la mesa con la menor sal posible; evitar los alimentos con alto contenido de sodio, mantener el mejor peso posible, hacer actividad física dos o tres veces a la semana, no fumar, y “ojalá vivir en el modo más sano posible”, dice.

En tanto, Mellado insiste en que “no hay que tener miedo a controlarse”, ya que el tratamiento evita “los riesgos que trae la enfermedad, como los infartos y los accidentes cerebrovasculares, consecuencias que son graves”.