

## Hipertensión Arterial: Un llamado a la acción de todos

En conmemoración del Día Mundial de la Hipertensión Arterial (17 de mayo), la dirección de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional Andrés Bello, sede Viña del Mar, desea destacar la trascendental importancia de abordar esta condición crítica que afecta a una parte considerable de la población, tanto a nivel global como nacional. La hipertensión arterial, a menudo denominada "el asesino silencioso", es una enfermedad que puede pasar desapercibida durante años, lo que la convierte en un desafío significativo para la salud pública.

Es por ello que resulta fundamental concientizar sobre la naturaleza silenciosa de la hipertensión arterial. Muchos pacientes no presentan síntomas evidentes hasta que las complicaciones se vuelven serias, como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia renal. Por ello, la detección temprana a través de controles regulares de la presión arterial es crucial.

Recomendamos que todos los adultos se sometan a chequeos

periódicos, especialmente aquellos con antecedentes familiares de hipertensión o que pertenecen a grupos de riesgo. Además, la adopción de hábitos de vida saludables es esencial para prevenir la hipertensión y controlar su avance. Esto incluye seguir una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, realizar actividad física de manera regular, limitar el consumo de sal y alcohol, y evitar el tabaquismo.

Desde nuestra Escuela de Medicina, reconocemos que la formación de profesionales de la salud altamente capacitados es un componente fundamental en la lucha contra la hipertensión. Nos comprometemos a inculcar en nuestros futuros médicos la importancia de la prevención, el diagnóstico certero y el manejo integral de esta enfermedad. Esto implica no solo conocer los tratamientos disponibles, sino también entender el contexto social y psicológico que rodea a cada paciente.

Asimismo, impulsamos la investigación médica continua para comprender mejor los mecanismos de la hipertensión, identifi-

car factores de riesgo y desarrollar nuevas y más efectivas estrategias de tratamiento. La investigación es esencial para innovar en el campo de la salud y para poder ofrecer a los pacientes opciones de tratamiento más personalizadas y eficaces.

Hacemos un llamado enérgico a la acción y a la colaboración. La lucha contra la hipertensión arterial no es una tarea que puede llevarse a cabo de manera aislada; es un desafío que requiere el compromiso de toda la sociedad. Instamos a las autoridades de salud a fortalecer las políticas públicas de prevención y garantizar el acceso a tratamientos adecuados y accesibles para todos. Es esencial que se implementen programas de educación y sensibilización en las comunidades para fomentar la importancia de la salud cardiovascular.

Juntos, podemos marcar la diferencia en la vida de millones de personas afectadas por esta condición.

**Dr. Camilo García de La Barra**  
Director de la Carrera de Medicina  
UNAB sede Viña del Mar