

Alarmante Aumento de la Hipertensión Arterial en Chile: Un Desafío para la Salud Pública

El pasado 19 de septiembre, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó su primer informe sobre los efectos devastadores a escala mundial de la hipertensión arterial, noticia que también afecta a nuestro país, en donde se ha visto crecimiento preocupante de la hipertensión arterial. Esta advertencia subraya la urgente necesidad de abordar este problema de salud pública que afecta a una gran parte de la población chilena.

El informe presenta valiosas recomendaciones para combatir este enemigo sigiloso; no obstante, su hallazgo más alarmante radica en que casi el 80% de las personas afectadas por hipertensión arterial no reciben un tratamiento adecuado.

Chile, al igual que muchas otras naciones, enfrenta un preocupante aumento en los casos de hipertensión arterial en los últimos años. Este trastorno cardiovascular, conocido como "el asesino silencioso," ha alcanzado proporciones alarmantes en el país, lo que plantea serios desafíos para la salud pública y el bienestar de la población.

Datos del Ministerio de Salud de Chile, estiman que más del 30% de los adultos chilenos padecen hipertensión arterial, una cifra que ha aumentado de manera constante en la última década, y ha sido confirmado por el reporte de la OMS, quien señala que el 36% de la población chilena padece la enfermedad, por sobre el promedio

global (33%), siendo lo más preocupante que solo el 71% de las personas que tienen hipertensión han sido diagnosticadas, el 59% está en tratamiento y apenas el 34% se controla.

Uno de los principales factores que han incidido en el aumento es el cambio en los patrones de alimentación. Actualmente, la población de niños y adultos disponen de una variedad de alimentos procesados ricos en sal y azúcares que lleva a un aumento en la presión arterial de muchos chilenos. La falta de conciencia sobre los peligros de una dieta poco saludable y la falta de acceso a alimentos frescos y nutritivos en ciertas comunidades agravan este problema.

El sedentarismo es otro factor determinante. La vida moderna y sobre todo durante y posterior a la pandemia, ha llevado a un incremento en el tiempo que pasamos sentados frente a pantallas y una disminución en la actividad física. Esto contribuye a la obesidad y al aumento de la presión arterial en la población.

El estrés crónico y la falta de tiempo para cuidar de la salud también desempeñan un papel importante en el aumento de la hipertensión. La vida rápida y exigente que muchas personas llevan en las ciudades chilenas contribuye a un estilo de vida poco saludable y al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Ante esta situación, es urgente tomar medidas para abordar el aumento de la hipertensión en Chile. Lo primero, "Educación en

Salud". Se debe empoderar a la población en el tema y para ello, se debe implementar campañas de concientización, incorporando la tecnología para informar sobre los riesgos de la hipertensión y la importancia de una dieta equilibrada, la actividad física regular y la gestión del estrés.

El gobierno debe fortalecer y desarrollar políticas públicas que promuevan la reducción del consumo de sal y azúcares, así como el acceso a alimentos saludables en áreas desfavorecidas tanto en población infantil como adulta. Es fundamental, además, fortalecer la atención primaria en salud para la detección temprana y el tratamiento de la hipertensión, promoviendo exámenes regulares de presión arterial y facilitar el acceso a medicamentos.

La hipertensión arterial es una amenaza grave para la salud de la población chilena. Sin embargo, con un enfoque conjunto del área de salud y la sociedad, podemos revertir esta tendencia y mejorar la calidad de vida de todos los chilenos.

A partir del informe publicado por la OMS, la prevención y el tratamiento de la hipertensión arterial deben ser una prioridad para la salud pública de Chile de manera que podamos garantizar un futuro más saludable y próspero para toda la población.

Patricia Donoso Elices,
académica de la Facultad
de Enfermería, UNAB
Sede Viña del Mar.