

## Ciencia&Sociedad

# El Día Mundial de la Hipertensión

se conmemora cada 17 de mayo para concientizar a la sociedad y fortalecer la prevención y pesquisa de esta peligrosa y prevalente condición.

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

CASI UN TERCIO DESCONOCE SU CONDICIÓN

# Hipertensión arterial: la enfermedad silenciosa y letal que los hábitos pueden prevenir o agravar

Asintomática hasta que genera severos daños, es principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte, y afecta a 36% de la población adulta en Chile. Y aunque genética y edad se asocian a su desarrollo, los estilos de vida juegan un rol cada vez más determinante, aunque pueden ser potentes protectores y ello hay que visibilizar e incentivar.

"Asesina silenciosa". Así se conoce a la hipertensión arterial y su acecho es alarmante en Chile: la prevalencia llega a 36%, más que la global de 30%, según datos del Ministerio de Salud (Minsal) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta afección crónica es de avance asintomático y es principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo, por lo que se estima que casi un tercio desconoce su condición. Lo peor es que los hábitos nocivos que predominan en la población provocan una constante tendencia al alza en incidencia y en personas cada vez más jóvenes, si bien los estilos sanos actúan como fuertes protectores.

En ese contexto, cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión para educar y concientizar a la sociedad con el objetivo de promover conductas que fortalezcan la prevención, pesquisa y control para cuidar la salud y la vida.

### Daño en silencio

Una condición en que la presión o fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta y de forma persistente es la definición de hipertensión arterial (HTA). La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg), y mientras una normal es igual o menos que 120/80mmHg, la elevada es desde 140/90 mmHg.

El doctor Pablo López, cardiólogo de Clínica Biobío, explica que la presión alta de forma continua daña progresivamente las paredes arteriales, y a largo plazo genera graves complicaciones en el corazón y arterias, cerebro, riñones y ojos. Así, expone que se asocia con infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca, aneurismas, accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y retinopatía hipertensiva.

Y advierte que su avance es en silencio: "generalmente no presenta síntomas visibles hasta que ya ha causado daños severos en el organismo, por eso es habitual escuchar de la hipertensión silenciosa".

Para que se desarrolle esta afección se destacan como factores de riesgo el antecedente familiar, edad y envejecimiento, obesidad, diabetes, enfermedades renales y cardiovasculares, y hábitos como

consumo excesivo de sal y sodio, tabaquismo, sedentarismo y estrés crónico.

Desde allí, el especialista sostiene que con medidas farmacológicas y no farmacológicas se puede lograr el control de la presión arterial para mantenerla en niveles normales y reducir los daños de la HTA.

Para ello es crucial el diagnóstico precoz y la clave está en la

pesquisa con chequeos preventivos anuales. El cardiólogo enfatiza que se requiere una búsqueda dirigida en pacientes con factores de riesgo y desde los 40 años, mientras para la población adulta sin estos antecedentes se recomiendan mediciones de presión con regularidad.

### Poderosos hábitos

En los factores de riesgo está lo

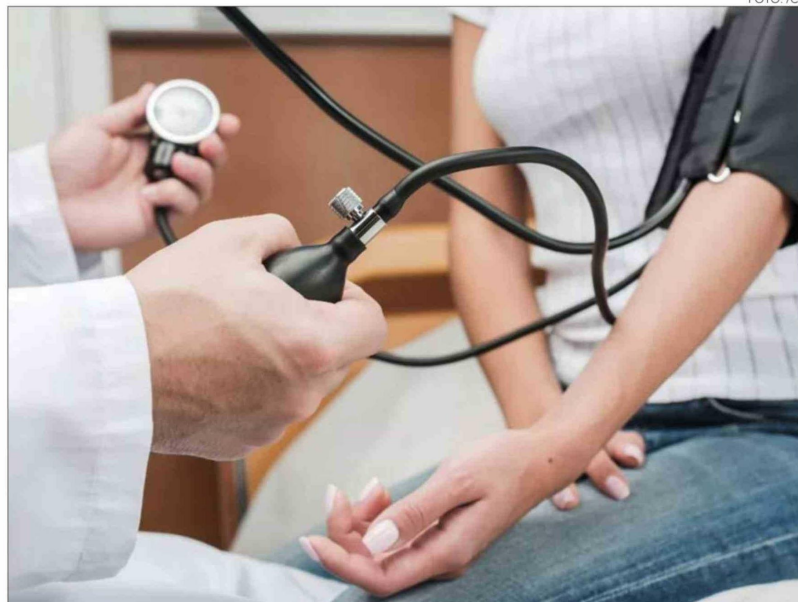


FOTO: /CC

inevitable como predisposición genética y edad, y lo modificable como los hábitos. Y en estos últimos hay un rol determinante.

"Incluso en personas con predisposición genética, los hábitos saludables pueden retrasar la aparición de HTA o disminuir su gravedad", sostiene el doctor Miguel Martorell, director del Centro de Vida Saludable y académico del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción (UdeC), quien investiga la influencia de la alimentación y otros estilos de vida en la salud cardiovascular y afecciones crónicas como la HTA. También añade que pueden ayudar a controlar la HTA sin necesidad de aumentar medicamentos.

Mientras, dietas de mala calidad, sedentarismo y tabaquismo aumentan el riesgo de desarrollo de HTA. Y define de preocupante la situación: en Chile gran parte de la población tiene patrones alimentarios poco saludables, como bajo consumo de frutas y verduras, y exceso de productos ultraprocesados y sal, duplicando la recomendación de la OMS; y más del 50% de escolares y 74% de adultos tiene sobrepeso u obesidad, y la mayoría no realiza suficiente actividad física.

Ante ello se hace urgente empoderarse en el cuidado de la propia salud y aprovechar la oportunidad vital que dan los estilos sanos.

## Ciencia&Sociedad

La alimentación es uno de los grandes pilares de los estilos de vida, y también un eje crítico si se trata de HTA, porque tiene un papel directo en la presión arterial.

El investigador UdeC Miquel Martorell explica que el nutriente más relacionado con la hipertensión es el sodio contenido en la sal y también usado como preservante de diversos productos. Si bien se requiere en cierta cantidad, el peligro está en su exceso, ya que advierte que favorece la retención de líquidos, aumentando la cantidad de sangre que circula y la presión dentro de las arterias.

La OMS recomienda un consumo de menos de 5 gramos de sal al día para adultos, que es una cucharadita y equivale a menos de 2000 mg de sodio, incluyendo tanto la sal añadida al cocinar como el sodio que está en distintos alimentos. Pero, los informes demuestran que en Chile se duplica esta cantidad.

"El problema no es solo la sal que agregamos en la mesa, sino principalmente el sodio oculto en alimentos ultraprocesados como embutidos, snacks, sopas instantáneas, comida rápida y productos en conserva", advierte.

Desde allí añade que "las grasas trans y saturadas, presentes en frituras y productos ultraprocesados, también contribuyen al daño vascular y aumentan el riesgo cardiovascular".

En los protectores menciona potasio, magnesio, calcio, fibra y antioxidantes. "Estos nutrientes ayudan a regular la presión arterial, mejorar la función vascular y disminuir la inflamación", sostiene.

Los alimentos que son ricas fuentes son frutas, verduras, legumbres, frutos secos sin sal, granos integrales, aceite de oliva extra virgen y pescados ricos en omega-3 como jurel o salmón.

Desde allí, el doctor Martorell sostiene que "los efectos pueden ser inmediatos, como el aumento transitorio de la presión tras una comida muy salada, pero los más relevantes son acumulativos: años de hábitos saludables protegen el



FOTO: /CC

## Estilos de vida: proteger o dañar

sistema cardiovascular, mientras que hábitos poco saludables deterioran progresivamente los vasos sanguíneos y otros órganos".

A la luz de estas evidencias, el experto enfatiza que una alimentación beneficiosa para la salud cardiovascular y que prevenga la HTA debe basarse principalmente en alimentos protectores, idealmente en estado fresco y mínimamente procesados, y limitar los nocivos.

Esas son las características de

la dieta DASH y la mediterránea, que afirma que han demostrado tener importantes beneficios sobre la presión arterial y la salud cardiovascular, por lo que seguir patrones alineados con éstas es altamente recomendable y también posible con los alimentos disponibles a nivel local.

Aunque prevenir la HTA depende de más que cuidar la alimentación.

Otro pilar fundamental es la actividad física regular. "Realizar ejercicio de manera frecuente ayuda a disminuir la presión arterial, mejora la circulación, fortalece el corazón, ayuda a controlar el peso corporal y reduce el estrés", destaca Martorell.

En esa línea también releva los beneficios de dormir bien, controlar el estrés y evitar el tabaco.

### Sostener los cambios

Para incorporar y sostener cambios saludables para los estilos de vida, el doctor Miquel Martorell plantea como crucial que sean graduales, realistas y compatibles con la rutina diaria de cada persona.

"Algunas recomendaciones prácticas son: disminuir progresivamente la sal y evitar el salero en la mesa, leer etiquetas y preferir alimentos con bajo contenido de sodio, cocinar más en casa y reducir comida rápida, reemplazar snacks procesados por frutas o frutos secos sin sal, mantener horarios regulares de comida y comer con mayor atención y tranquilidad", detalla.

En cuanto a la actividad afirma que no es necesario comenzar con entrenamientos intensos, sino que es más sostenible incorporar el movimiento en la vida diaria, como caminar más para desplazarse, reducir el tiempo sentado, usar más las escaleras, andar en bicicleta o realizar actividades físicas recreativas y/o que resulten agradables.

"Los cambios pequeños, pero sostenidos en el tiempo, suelen ser mucho más efectivos que medidas extremas o dietas restrictivas de corta duración", sostiene.

### OPINIONES

X @MediosUdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl

## Estudios locales de un vínculo crítico

Como parte de su línea investigativa en torno al rol de los estilos de vida en la salud cardiovascular y enfermedades crónicas, el doctor Miquel Martorell ha participado en diversos trabajos tanto a nivel nacional como internacional con resultados que dan cuenta del crítico vínculo.

Así, destaca estudios sobre la dieta mediterránea y su efecto sobre la presión arterial. Por ejemplo, uno realizado en España, ob-

servó que una alimentación rica en aceite de oliva extra virgen, frutos secos y polifenoles (antioxidantes) se asociaba a disminución significativa de la presión arterial. "Parte de este efecto estaría explicado por una mejor función de los vasos sanguíneos y un aumento en la producción de óxido nítrico, molécula que ayuda a que las arterias se relajen y funcionen mejor", expone.

En Chile se desarrolló un estudio de in-

tervención de seis meses en personas con colesterol elevado, evaluando un patrón alimentario basado en las recomendaciones del Minsal y otro en dieta chilena suplementada con avellana chilena. "Observamos que ambas intervenciones se asociaron a reducción de la presión arterial, lo que refuerza la importancia de la alimentación y de ciertos alimentos ricos en compuestos bioactivos en la salud cardiovascular", sostiene.