LITORALPRESS

Fecha: 19-05-2025
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: Hipertensión: La enfermedad que seguimos ignorando

Pág. : 6
Cm2: 149,6
VPE: $ 243.458

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

Hipertensión: La enfermedad que seguimos ignorando

Cada 17 de mayo, el mundo recuerda que vivimos con una amenaza silenciosa que afecta a uno de cada tres adultos: la hipertensión arterial. Esta conmemoración debería ser un llamado de atención urgente porque, aunque sabemos que esta condición es el principal factor de riesgo para sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares, daño renal o falla cardíaca, seguimos actuando como si no pasara nada.

La hipertensión no da señales claras. No duele, no avisa. Y, sin embargo, avanza. Actualmente, más del 30% de la población mundial vive con esta condición y se espera reducir su prevalencia en un 5% para 2025, pero alcanzar esa meta requiere más que buenas intenciones: necesitamos acción real, sostenida y masiva.

Según cifras recientes, apenas un 34% de los hipertensos en tratamiento logran controlar su presión arterial. Es decir, dos tercios de quienes ya están diagnosticados no están evitando los peores desenlaces. ¿Qué podemos esperar entonces de aquellos que ni siquiera saben que la padecen?

El problema no es solo médico. Es cultural, social y educativo. Aunque hay más información disponible que nunca, la conciencia sigue siendo baja, especialmente entre los hombres. Las mujeres, según la última Encuesta Nacional de Salud, no solo se controlan más, sino que tienen mejores tasas de tratamiento. Esto no es trivial: la hipertensión puede empezar a desarrollarse desde los 30 o 40 años, y cuando no se detecta a tiempo, puede llevar años generando daño en silencio.

¿Estamos haciendo lo suficiente para prevenirla? La respuesta corta es no. A pesar de las recomendaciones claras —alimentación sana, ejercicio regular, menos sal, no fumar, controles médicos frecuentes—, seguimos normalizando hábitos que nos acercan peligrosamente al límite. Y lo peor: seguimos tratando la hipertensión como un tema de adultos mayores, cuando hace tiempo dejó de serlo.

Hay que actuar desde temprano. Necesitamos campañas educativas permanentes, estrategias de detección masiva en espacios laborales y mayor acceso a tratamientos eficaces. Pero, sobre todo, una nueva cultura de salud, que entienda que no basta con pastillas: hay que cambiar el estilo de vida, desde la mesa hasta la rutina diaria. Queremos, además, hacer una invitación a conocer sus números, vale decir tomarse la presión arterial, consultar si la cifra está elevada y a mantener control médico y adherencia al tratamiento farmacológico cuando el diagnóstico está confirmado. Porque mientras sigamos subestimando esta "epidemia silenciosa", la hipertensión seguirá cobrándose vidas.

Luis Sepulveda,
past president de la Sociedad Chilena de Cardiología (SOCHICAR)