



## Editorial

# Hipertensión arterial

Se calcula que esta enfermedad afecta a mil 500 millones de personas en el mundo.

**S**egún la Organización Mundial de la Salud, en Chile el 36% de la población tiene hipertensión arterial, pero muchos no lo saben. Es una cifra que está por sobre el promedio global y que preocupa, considerando las consecuencias asociadas a esta enfermedad, que afecta a más de 1.500 millones de personas en todo el planeta. Y se cree que cada año son más de 9 millones los que mueren debido a patologías asociadas a la hipertensión.

La OMS cataloga a la hipertensión como uno de los problemas de salud pública más importantes. De ahí que es clave formar conciencia respecto a una enfermedad que puede tener muy pocos síntomas, hasta cuando ya la situación se ha vuelto crítica.

Esta patología causa una de cada tres muertes que se registran en Chile y un tercio de personas mayores

**Es importante mantener buenos hábitos alimenticios y practicar actividad física de forma constante.**

de 15 años cumple los criterios de sospecha de hipertensión arterial, que es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo.

La hipertensión en muchos casos no evidencia síntomas y entre los factores de riesgo se destacan

el consumo excesivo de sal, las dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el sobrepeso o la obesidad.

Es importante tomar en cuenta esta enfermedad con la seriedad que corresponde y estar al tanto de los efectos que puede tener la hipertensión, que terminan golpeando no sólo a quien la padece, sino también a su entorno familiar.

Por ello, hay que realizar actividad física regular y mantener un régimen de alimentación equilibrado. Además, el simple hecho de tomarse la presión, al menos una vez al año, permite detectarla a tiempo.