Hipertensión: enemigo silencioso que afecta a millones de personas

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, se ha diagnosticado la hipertensión en el 71% de las personas, sin embargo, solo el 59% de ellas está recibiendo tratamiento adecuado.

La hipertensión, conocida como “el asesino silencioso,” se ha convertido en el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Cada año, aproximadamente 1.6 millones de personas sucumben a estas enfermedades en el continente americano y, lo que es aún más alarmante, cerca de medio millón de esas muertes son prematuras y podrían haberse evitado.

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado el alarmante aumento de la prevalencia de la hipertensión en Chile. Según el informe, un 36% de la población chilena padece esta enfermedad, superando la media mundial que se sitúa en el 33%. “La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. Generalmente, la hipertensión se define como la presión arterial por encima de 140/90”, apunta la docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), Claudia Castillo.

El informe revela cifras preocupantes para nuestro país. Del total de personas diagnosticadas con hipertensión en Chile, solo el 71% ha recibido un diagnóstico, y de ese grupo, únicamente el 59% está recibiendo tratamiento. A pesar de que una parte significativa de las personas afectadas ha sido diagnosticada y más de la mitad está bajo tratamiento, la OMS

ha constatado que en Chile solo el 34% de las personas con hipertensión logra mantener su enfermedad bajo control.

“Ese 34% es una cifra muy baja. Ya que hablamos que el 66%, es decir, más de la mitad de las personas hipertensas tienen un mayor factor de riesgo de complicaciones asociadas a la patología de base, no logrando cifras de presión arterial en meta. Por otro lado, en temas económicos, lograr una compensación tiene menos costos que lograr recuperar una complicación. Dentro de algunas herramientas instauradas a nivel mundial por la OMS, que se han instaurado en nuestro país, es un paquete técnico llamado HEARTS que tiene como objetivo proporcionar una serie de medidas prácticas de eficacia probada para prestar unos cuidados eficaces para la hipertensión arterial en entornos de atención primaria de salud”, apuntó Claudia Castillo.

¿Cómo saber que tenemos hipertensión?

La mayoría de las veces, la hipertensión no presenta síntomas obvios que indiquen que algo está mal. La mejor forma de protegerse es ser consciente de los riesgos y realizar cambios significativos. “Es importante destacar que la mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles altos. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma. Algunas personas pueden presentar dolores de cabeza, falta de aire, sangrados nasales. Sin embargo, estos síntomas no son específicos. No suelen aparecer hasta que la presión arterial alta haya alcanzado un estado grave”, señala Castillo.

Aunque la tasa de control en Chile todavía no alcanza los estándares recomendados por la OMS, en comparación con la situación regional, el país presenta resultados más favorables. Mientras en Chile el 34% de la población con hipertensión logra mantenerla bajo control, en Brasil y Colombia esa cifra se sitúa en el 33%, seguido de Ecuador con

un 29% y Bolivia con un 26%.

“Es por eso que será importante realizar el examen de medicina preventiva que todas las personas, independiente de su previsión de salud, tiene derecho. En esta instancia, se evalúa la presión arterial de forma adecuada y sus factores de riesgo. En caso de tener niveles de presión arterial sobre 140/90 será fundamental realizar seguimiento con un control médico.

Tips para no sucumbir al “asesino silencioso”

– **Reducción del consumo de sal**: La ingesta excesiva de sal está directamente relacionada con el aumento de la presión arterial. Limitar la cantidad de sal en la dieta es esencial para controlar la hipertensión.

– **Dieta rica en frutas y verduras**: Una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras, proporciona nutrientes esenciales y contribuye a mantener la presión arterial en niveles saludables.

– **Ejercicio físico**: La actividad física regular ayuda a controlar el peso corporal, fortalece el corazón y reduce la presión arterial. Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana.

– **Mantenimiento de un peso corporal saludable**: El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para la hipertensión. Mantener un peso adecuado es esencial para la salud cardiovascular.