

Día Mundial de la Hipertensión: La epidemia silenciosa que afecta al 30% de la población

- *Entre los riesgos de no tratar adecuadamente esta enfermedad se encuentran el ACV, el infarto al miocardio, el daño renal y la falla cardíaca.*

Mayo 2026.- El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, una fecha impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular (SOCHICAR), con el fin de promover esfuerzos globales para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial. Esta condición es el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares y actualmente afecta al 34% de la población adulta mundial –cerca de 1.400 millones de personas–, y solo uno de cada cinco hipertensos tiene su presión arterial bajo control.

A pesar de estos avances, el doctor Jorge Jalil, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología (SOCHICAR), advierte que la situación está lejos de ser óptima. “Que sólo un 34% de los hipertensos en tratamiento tenga la presión arterial controlada –menor de 140/90 mm Hg– significa que la mayoría no ha logrado alcanzar las metas que permiten disminuir eventos cardiovasculares, como infartos o accidentes cerebrovasculares”.

Según el Dr. Jalil, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo modificable en las enfermedades cardiovasculares. Aspectos como colesterol alto, tabaquismo, diabetes y obesidad abdominal suelen estar asociados, agravando la situación.

¿Falta conciencia?

Aunque los avances son alentadores, el conocimiento sobre los riesgos de la hipertensión es desigual, especialmente entre subgrupos como los hombres, donde la conciencia es menor. La última Encuesta Nacional de Salud muestra que las mujeres tienen mayor conocimiento de la enfermedad y mejores tasas de tratamiento y control. Esto es crucial, particularmente en menores de 50 años, dado que la hipertensión suele ser asintomática o presentar síntomas inespecíficos como fatiga, mareos o disfunción sexual. De hecho, según la Encuesta, en 2003 solo el 40% de los hipertensos estaba en tratamiento y entre 2003 y 2017, la cantidad de hipertensos conscientes de tener la enfermedad subió del 59% al 66%.

Para prevenir la hipertensión y proteger la salud cardiovascular se recomienda:

- Mantener un peso saludable.
- Realizar al menos 2 horas y media de ejercicio semanal.
- Reducir la ingesta de sal y aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio, como frutas y verduras.
- Evitar el tabaquismo.
- Medir regularmente la presión arterial, especialmente con antecedentes familiares o de obesidad.
- Controlar los niveles de colesterol y glucosa.
- En caso de hipertensión diagnosticada, ser constante con controles médicos, medicamentos y cambios en el estilo de vida.

“A pesar de que hoy existe un mayor conocimiento sobre la hipertensión, no es suficiente, porque es una enfermedad silenciosa cuyas consecuencias graves pueden manifestarse tras años sin tratamiento efectivo, incluyendo el ACV, el infarto al miocardio, el daño renal y la falla cardíaca”, subraya el doctor Jalil.

Además, destaca la necesidad de educar de manera continua

sobre la hipertensión arterial desde edades tempranas y de implementar actividades de detección más generalizadas, como en lugares de trabajo para adultos activos. También, resalta la importancia de tratar la obesidad, fomentar una cultura de actividad física y garantizar acceso a medicamentos antihipertensivos que combinen eficacia y simplicidad. Todo tratamiento debería complementarse con cambios en el estilo de vida: dietas bajas en sal, menos alimentos procesados, más vegetales frescos y ejercicio regular.