



■ Hipertensión Arterial: Aislamiento social por COVID-19

El **aislamiento social**, como medida para controlar la pandemia, puede traer consecuencias negativas para nuestra salud. Aparecen o se agravan las enfermedades asociadas al sedentarismo, entre ellas, la **hipertensión arterial**. Ya antes, hemos hablado sobre esta enfermedad cardiovascular que afecta a una importante parte de la población adulta y de adultos mayores. En esta ocasión, trataremos algunas formas de controlar la hipertensión durante este período que nos exige quedarnos en casa.

■ Aislamiento social y sedentarismo.

La pandemia del coronavirus ha afectado fuertemente a la población, obligando a cambiar las rutinas y el estilo de vida. Como medida para evitar la propagación de enfermedades, el **aislamiento social** es bastante efectivo, pero intensifica el sedentarismo y los factores de riesgo que empeoran la presión arterial. Debido al tiempo que se dedica al estado de reposo (sentarse, conducir, ver TV, jugar videojuegos, etc.), se exageran el aumento de peso y el estrés, presentes con frecuencia durante los períodos de cuarentena.

El gasto calórico es tan bajo durante las actividades sedentarias, que es importante disminuir el tiempo empleado en ellas, más allá de hacer ejercicio físico (Ana María Leiva et al 2017). Por lo tanto, se deben



cambiar los hábitos durante el aislamiento, buscar un estilo de vida que dedique menos tiempo al estado de reposo y más al movimiento y la actividad física.

■ ¿Cómo mantener controlada la Hipertensión Arterial y nuestra salud?

Es probable que, en los próximos meses la pandemia se agrave o decline parcialmente, así que, hay que mantener una disciplina constante en los días que quedan por delante. Debido al riesgo que supone sostener un estilo de vida sedentario, es importante mantener hábitos saludables, como los siguientes:

1. Tenga una dieta saludable: restrinja la sal, reduzca los carbohidratos (azúcar, pan, pastas, arroz, papas, bebidas edulcoradas y alcohol), controle la ingesta de calorías diarias y evite fumar.
2. Mantenga un peso corporal constante, ojalá bajo: el exceso de peso empeora los factores de riesgo metabólicos, que producen o agravan la hipertensión y otras enfermedades, como la diabetes tipo 2.
3. Muévase con mayor frecuencia y realice cuanto ejercicio físico pueda en su lugar de cuarentena, al menos tres veces a la semana.
4. Si debe consumir medicamentos para la hipertensión, manténgalos todos ordenados y permanentemente a mano durante todo el período de aislamiento.
5. Recuerde promover un estilo de vida sano y activo en sus hijos, porque ayudaría a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a futuro.



■ Sea responsable con la cuarentena.

Quedarse en la casa es lo mejor que se puede hacer para frenar la transmisión del virus y proteger la salud de las personas más vulnerables. Es un acto de responsabilidad ciudadana, por el bien común. Es una situación temporal, intentemos vivirla de la mejor manera posible.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*

■ Referencias

Ana María Leiva et al. *El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física*. Revista médica de Chile, 145(4), 458-467. 2017. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>

Fundación Española del Corazón. *Falta de ejercicio – Sedentarismo*. <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>

OMS. *Preguntas y respuestas sobre la hipertensión*. 2015. <https://www.who.int/features/qa/82/es/>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl