



■ Hipertensión arterial, un problema común entre los chilenos

La hipertensión arterial es un problema de salud que cada vez afecta a más personas en nuestro país ¿se puede prevenir?, ¿cuáles son sus riesgos?, ¿existe tratamiento? Descubra aquí todo lo que necesita saber de esta enfermedad.

¿Sabía usted que el 27,6% de los chilenos sufre de **hipertensión**? (Ref 1). Sin duda una cifra alarmante si consideramos que este porcentaje avanza conforme envejecemos **debido a la pérdida de elasticidad** de las arterias. De hecho, entre hombres y mujeres mayores de 65 años, esta **enfermedad** afecta a un 75% de la población (Ref 1), vale decir, a 3 de cada 4 personas la **presión alta** les daña las paredes de las arterias que se inflaman y se ponen rígidas, lo que favorece el depósito de colesterol hasta que finalmente se obstruyen.

Para entender un poco más estas estadísticas, es importante saber que la **presión arterial** es la presión con que la sangre circula por las **arterias** impulsada por los latidos del corazón. Dicha **presión** no es constante y varía de acuerdo a diversos factores como el estado de reposo o movimiento, descenso de la temperatura, ingesta de alimentos, exceso de sal, estado emocional, consumo desmesurado de alcohol e incluso, la acción de algunos **medicamentos** como antiinflamatorios, corticoides, antigripales, anticonceptivos, entre otros.



■ Síntomas

Uno de los principales problemas a la hora de detectar esta **enfermedad** es que, por lo general, no presenta **síntomas**, razón por la que es conocida como “la asesina silenciosa”. Es común tener la **presión arterial** alta y no sentir malestares como dolor de cabeza, bochornos, sangramiento nasal, ni ningún otro síntoma que nos alerte sobre este **padecimiento**, salvo el hecho de tener antecedentes familiares.

■ Tratamiento

Al tratarse de una **enfermedad crónica**, habitualmente requiere control y tratamiento de por vida, por lo que es importante estar atento a las indicaciones del médico. Es necesario entender que quien sufre de **hipertensión** es portador de un **factor de riesgo** cardiovascular que daña sus arterias y que esta enfermedad es responsable de una de las mayores causas de muerte en nuestro país.

■ Mantener el control

Como ya mencionamos, la **presión arterial alta** es difícil de detectar por la ausencia de síntomas, pero una buena forma de hacerlo es a través de una toma simple de presión que se puede realizar en farmacias, clínicas y centros médicos, entre otros.

Cuando se mide la presión, en realidad se están midiendo 2 presiones:

- La sistólica o “alta” que es el valor máximo de presión cuando el corazón se contrae, es decir, la presión que hace la sangre sobre las arterias cuando es impulsada por el corazón.
- La diastólica o “baja” que es la presión en las arterias cuando el corazón se encuentra en reposo, vale decir, la presión que hace la sangre sobre las arterias entre 1 latido y el siguiente.



Para mantenerse alerta, conviene saber que la presión arterial ideal es de 120/80 mmHg, la normal entre 90/60 mmHg y 120/80 mmHg y la **hipertensión arterial** es mayor a 140/90 mmHg, que es cuando se debe acudir a un experto para determinar si se necesita o no un tratamiento (Ref 2).

■ Factores de riesgo

También es importante tener en cuenta los principales **factores de riesgo** para mantenerse alerta frente a esta enfermedad:

- Edad: siempre considerar que la presión arterial aumenta con la edad.
- Sobrepeso: las personas con un peso mayor tienen más probabilidades de desarrollar prehipertensión o presión arterial alta.
- Sexo: antes de los 55 años, los hombres tienen más probabilidades de desarrollar presión arterial alta. Después de los 55 años, son las mujeres las más propensas a desarrollarla.
- Malos hábitos: el consumo excesivo de sal, alcohol, vida sedentaria, dieta baja en potasio, entre otros (Ref. 1).

En resumen, la **hipertensión arterial** es una enfermedad que, de manera silenciosa, se hace presente en la vida de miles de chilenos y sin un tratamiento adecuado, muchos de ellos podrían sufrir complicaciones posteriores. Por eso la invitación es a mantenerse atentos a los **síntomas** en caso de presentarlos y a **controlarse** regularmente, sobre todo cuando hay antecedentes familiares de hipertensión arterial.



■ Referencias

1. DEIS 2013. Mortalidad por enfermedades cardiovasculares en Chile. (Departamento de Estadísticas e Información de salud, MINSAL)
2. Guías HTA 2017 USA
3. DEIS 2013. (Departamento de Estadísticas e Información de salud, MINSAL) página 5

1. ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017 Primeros resultados

Acceso: http://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf

2. MINSAL GUÍA CLÍNICA HIPERTENSIÓN ARTERIAL 2010

Acceso: <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2016/04/Hipertensi%C3%B3n-Arterial-en-personas-de-15-a%C3%B1os-y-m%C3%A1s.pdf>



Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl