

tabaco; y el estrés crónico y falta de sueño también son factores que propician el desarrollo de hipertensión.

Sin embargo, también existen factores que ayudan a prevenir esta enfermedad, como mantenerse activo, tener una dieta equilibrada con frutas y verduras, limitar el consumo de sodio y evitar el tabaco y alcohol.

Es por esto que la detección temprana de la hipertensión es fundamental para prevenir sus complicaciones, por lo que se recomienda que los adultos se realicen controles regulares de su presión arterial, especialmente aquellos con antecedentes familiares o factores de riesgo.

Sandra Díaz

*Académica Facultad de Enfermería
U. Andrés Bello, sede Viña del Mar*

Día Mundial de la Hipertensión

● Cada 17 de mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión, fecha que nos invita a tomar conciencia sobre la salud cardiovascular y educarnos sobre esta enfermedad que afecta a millones de personas en el mundo.

Esta enfermedad es un enemigo silencioso que se presenta de forma crónica y se produce cuando la presión en las arterias es constantemente alta, a menudo sin presentar síntomas evidentes. Si no se controla, puede llevar a complicaciones graves, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas renales.

Teniendo esto en cuenta, es importante conocer cuáles son los principales factores que aumentan el riesgo de desarrollar hipertensión, como tener una dieta poco saludable, rica en sodio y baja en potasio. Además, la inactividad física y sedentarismo; la obesidad y sobrepeso; el consumo excesivo de alcohol y