



Hipertensión arterial

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica controlable, multifactorial que disminuye tanto la calidad como la expectativa de vida de las personas, siendo responsable del 7.7% del total de años de vida saludables perdidos por mortalidad prematura o discapacidad en Chile.

Es un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, pudiendo provocar infarto agudo al miocardio, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular e, insuficiencia renal.

La presión arterial alta combinada con el uso de tabaco, obesidad, diabetes o colesterol alto, aumenta aún más el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular.

Este año el llamado que hace la autoridad sanitaria es a centrar los esfuerzos en medidas para prevenir la hipertensión, detectar a quienes padecen de hipertensión y, en caso afirmativo, informarles qué se debe hacer para mantenerla bajo control.

La hipertensión a menudo no presenta síntomas ni signos, por lo que con frecuencia no se diagnos-

tica ni se trata. Las personas con hipertensión tienen una presión persistentemente elevada en los vasos sanguíneos, por lo que el corazón debe trabajar más de lo usual.

Los cambios en el estilo de vida y el uso de antihipertensivos de por vida son fundamentales para reducir y controlar esta condición. La hipertensión es prevenible o puede ser pospuesta a través de un grupo de intervenciones preventivas, entre las que se destacan la disminución del consumo de sal, una dieta rica en frutas y verduras, el ejercicio físico y el mantenimiento de un peso corporal saludable.

El lema del Día Mundial de la Hipertensión de este año es Mida su presión arterial con precisión, contróla y viva más tiempo por lo que es muy importante que las personas además de prevenir la hipertensión, se realicen periódicamente controles de salud a cargo del equipo de profesionales del centro de salud cercano a su domicilio.