



La hipertensión arterial

Este 17 de mayo es el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, según declara la Organización Panamericana de la Salud, los objetivos están centrados en promover la concienciación de esta enfermedad, como también poner las fuerzas en trabajar en la prevención, dar un diagnóstico oportuno y controlar la hipertensión arterial como problema de salud pública. Si bien se trata de una enfermedad crónica, lo que quiere decir que la persona vivirá toda su vida con esta patología y estará bajo un esquema de tratamiento integral para lograr la compensación, hay que comprender que mientras la mantengamos bajo control se reduce la probabilidad de tener complicaciones.

Nuestra población no mantiene bajo control esta enfermedad, lo que se traduce a un factor de riesgo importante de poder desarrollar complicaciones crónicas o de largo plazo.

Dentro de estas complicaciones encontramos los infartos agudos al miocardio, eventos cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca, entre otras. Estas complicaciones aceleran la pérdida de la calidad de vida de las personas, pueden provocar la disminución de la funcionalidad del individuo a temprana edad o incluso en casos más graves producir muerte prematura.

¿Qué debemos hacer para contro-

lar la hipertensión arterial?

Para esto el control es fundamental y existen varias estrategias desde el sistema de salud, liderado desde la atención primaria de la salud, una de ellas es el control de salud cardiovascular, toda persona con diagnóstico tiene acceso a ingresar al programa de salud cardiovascular, donde lo atenderá un equipo con varias disciplinas, entre ellos enfermeros, nutricionistas, médicos y paramédicos. Estos profesionales se encargarán de evaluar de manera integral todos los factores que determinen el grado de compensación que tenga la persona. El abordaje es trabajar en el tratamiento farmacológico como en el no farmacológico.

Dentro del tratamiento no farmacológico se encuentra llevar un estilo de vida saludable, con un consumo variable de alimentos, por ejemplo: alto en carnes y legumbres, controlar o ajustar el consumo de carbohidratos y aumentar el consumo de frutas y verduras todos los días. Dar énfasis en el aumento del consumo de agua, disminución del uso de sal añadida y productos altos en sodio.

El control del estrés también es un factor importante como la activación del cuerpo mediante la actividad física, se recomienda 150 minutos de actividad física a la semana.