

**E**

## Editorial

# Hipertensión y el peligro de siempre

**Las personas que sufren este problema deben cuidarse de la ingesta de alimentos altos en sal y grasas, especialmente en fechas como estas de Fiestas Patrias.**

**S**egún la Organización Mundial de la Salud, en Chile el 36% de la población tiene hipertensión arterial, pero muchos no lo saben. Es una cifra que está por sobre el promedio global y que preocupa considerando las consecuencias asociadas a esta enfermedad que afecta a más de 1.500 millones de personas en todo el planeta. Y se cree que cada año son más de 9 millones las que mueren debido a patologías asociadas a la hipertensión.

La OMS cataloga a la hipertensión como uno de los problemas de salud pública más importantes. Desde ahí que es importante formar conciencia respecto a una enfermedad que puede tener muy pocos síntomas, hasta cuando ya la situación se ha vuelto crítica.

Esta patología causa una de cada tres muertes que se registran en Chile y un tercio de personas mayores de 15 años cumple los criterios de sospecha de hiper-

tensión arterial, que es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo.

**Es importante mantener buenos hábitos alimenticios y practicar actividad física de forma constante.**

La hipertensión en muchos casos no evidencia síntomas y entre los factores de riesgo se destacan el consumo excesivo de sal, las dietas ricas en grasas saturadas, la ingesta insuficiente de frutas y verduras, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el sobrepeso o la obesidad.

Es importante tomar en cuenta esta enfermedad con la seriedad que corresponde y sopesar los efectos que puede tener la hipertensión y que terminan golpeando no sólo a quien la padece. Por ello, quienes la padezcan deben cuidar su alimentación sobre todo en fechas como estas de Fiestas Patrias, a fin de no caer en una descompensación que pueda complicar la salud, además, claro está, de seguir las recomendaciones del médico tratante.