



Hipertensión: La enfermedad silenciosa que afecta a 1 de cada 3 chilenos

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la presión arterial, Chile tiene una tasa de hipertensión de un 36%, cifra sobre el promedio mundial que es de un 30% acorde al mismo estudio.

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica y multifactorial que reduce la calidad y la esperanza de vida. Datos del Ministerio de Salud (Minsal) estiman que más del 56% de las muertes por enfermedades cardíacas y cerebrovasculares son atribuibles a la presión arterial elevada.

Causas y consecuencias

El cardiólogo Rodrigo Águila, explica que la hipertensión arterial (HTA) ocurre cuando la presión de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta. Puede tener dos orígenes: primaria o esencial, que es la más común y se desarrolla en la adultez debido a una combinación de factores como genética, edad, dieta, sobrepeso, sedentarismo y estrés; o secundaria, que se debe a otras condiciones de salud, como enfermedades renales, apnea del sueño, trastornos hormonales, uso de ciertos medicamentos o enfermedades cardiovasculares congénitas.

Síntomas

“La hipertensión arterial (HTA) es conocida como una ‘enfermedad silenciosa’ porque en la mayoría de los casos no presenta síntomas evidentes”, advierte el Dr. Águila. Sin embargo, cuando la presión arterial está muy elevada pueden aparecer algunos signos como, dolor de cabeza intenso, mareos o sensación de inestabilidad, visión borrosa o problemas de visión, zumbidos en los oídos (tinnitus), palpitaciones o sensación de latidos irregulares, fatiga o confusión, dolor en el pecho, dificultad para respirar y sangrado nasal (en casos menos frecuentes).

Derribando mitos

Existen muchos mitos y conceptos erróneos sobre la hipertensión. El Dr. Rodrigo Águila nos ayuda a combatirlos.

“Tengo presión alta porque me duele la cabeza”

Mito. Si bien algunas personas con presión



arterial muy alta pueden experimentar dolores de cabeza, la mayoría de estos no están relacionados con la hipertensión. Las causas más comunes de dolor de cabeza incluyen tensión, estrés, falta de sueño y migrañas.

“La presión arterial la bajo comiendo ajo y pomelo”

Mito. Aunque algunos estudios sugieren que el ajo y el pomelo pueden tener un efecto modesto en la reducción de la presión arterial, no son un sustituto del tratamiento médico. Además, el pomelo puede interactuar con algunos medicamentos para la presión arterial, por lo que es importante hablar con tu médico antes de consumirlo en grandes cantidades.

“Cuando tienes la presión alta, te sangra la nariz”

Mito. El sangrado nasal generalmente es causado por otros factores, como sequedad nasal, irritación o lesiones. La presión arterial alta no suele causar sangrado nasal.

“Ambas presiones son relevantes”

Verdad. Tanto la presión arterial sistólica (el número más alto) como la diastólica (el número más bajo) son importantes. Una diferencia pequeña entre los dos valores puede ser un signo de presión arterial no controlada, enfermedades cardiovasculares o envejecimiento.

“Lo mío es presión nerviosa”

Mito. Si bien el estrés puede causar un aumento temporal de la presión arterial, no es la causa principal de la hipertensión a largo plazo. Por lo general, la hipertensión se desarrolla gradualmente con el tiempo, debido a factores como la genética, la dieta, la falta de ejercicio y el tabaquismo.



Claves para prevenir la hipertensión

Llevar una dieta saludable: limita el consumo de sal, grasas saturadas y azúcar. Consume muchas frutas, verduras y granos integrales.

Mantener un peso saludable: el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de hipertensión.

Hacer ejercicio regularmente: intenta hacer, al menos, 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.

Limitar el consumo de alcohol: el consumo excesivo de alcohol puede aumentar la presión arterial.

No fumar: fumar daña los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de hipertensión.

Controlar el estrés: encuentra maneras saludables de manejar el estrés, como el yoga, la meditación o pasar tiempo al aire libre.

Realizarse chequeos regulares: la detección temprana de la hipertensión es crucial para prevenir complicaciones.