



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

Cinco mitos y verdades sobre esta patología crónica

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 de Clínica INDISA, Dr. 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.

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 expe-

rimentar 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

Continúa en página siguiente

