

Hipertensión arterial

Quienes sufren este problema deben cuidarse de la ingesta de alimentos altos en sal y grasas durante las Fiestas Patrias.

Según 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. De 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 hipertensión arterial, que es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo.

La hipertensión en muchos casos no evidencia síntomas y entre los factores de riesgo se destacan el

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

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, que terminan golpeando no sólo a quien la padece, sino también a su entorno familiar.

Por ello, es importante que quienes la padezcan, cuiden su alimentación en 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.