

“Le dicen el asesino silencioso porque los hipertensos generalmente son asintomáticos”, dice la cardióloga Mónica Acevedo.

CAMILA FIGUEROA

La Sociedad Chilena de Cardiología (Sochicar) lanzó este domingo una campaña en la que realizarán exámenes cardiovasculares gratuitos durante agosto para conmemorar el mes del corazón. Esos exámenes, explica la cardióloga y directora de la Sochicar Mónica Acevedo, son medición de la glicemia, colesterol, presión arterial y electrocardiograma; y equivalen a las pruebas básicas que una persona mayor de 18 años debiera realizarse en los chequeos preventivos anuales.

“Las primeras causas de muerte en Chile son los infartos al corazón y al cerebro, que son desencadenados por problemas cardiovasculares como la hipertensión, entre otros. Según la última Encuesta Nacional de Salud cerca del 30% de la población mayor de 18 años en Chile tiene hipertensión”, describe la doctora Acevedo, quien también es vicepresidenta de la Fundación de la Sochicar.

**Qué es la hipertensión.** La presión es la fuerza con que la sangre empuja las paredes de las arterias. La presión sistólica, describe Acevedo, es la que existe cuando el corazón se está contrayendo para expulsar la sangre que sale desde ese órgano hacia el resto del cuerpo. La diastólica, en cambio, es la presión que tiene la sangre cuando el corazón está en reposo, es decir, la que existe entre cada latido. “Cuando tienes más de 140 de presión sistólica y más de 90 de diastólica significa que tienes hipertensión”, dice.

**Por qué sube la presión.** Acevedo dice que lo principal es la genética, por lo que los hijos de padres o madres hipertensas deben controlarse con el pediatra. Además, la cardióloga asegura que el sobrepeso, debido a que provoca inflamación en las células, hace que reabsorbamos más sal, por lo que se empieza a generar proteínas para contrarrestar esa situación, pero que, finalmente, elevan la presión arterial. “La diabetes y el consumo de sal elevado también suben la presión. En Chile, consumimos, en promedio, entre nueve y diez gramos de sal al día, pero para

mantener una presión normal debemos consumir un máximo de cuatro”, menciona la cardióloga, quien agrega que la menopausia también puede elevar la presión debido a la baja del estrógeno.

**Síntomas.** “Le dicen el asesino silencioso porque los hipertensos generalmente son asintomáticos. La mejor manera de saber si uno es hipertenso es chequeándose una vez al año después de los 30 años y, si los exámenes

salieron buenos, debe chequearse cada cuatro. De todos modos, si alguien tiene dolor de cabeza constante y diario, despierta con la cabeza abombada como si hubiese dormido con un casco o tiene visión borrosa, debe acudir a un chequeo porque son síntomas de hipertensión”, finaliza.

**Exámenes.** La Sochicar realizará exámenes gratuitos preventivos el 7 de agosto en la Municipalidad de San Miguel; el 9 de agosto en la Plaza de la Aviación de Providencia; el 20 de agosto en la Farmacia Cruz Verde de Lyon con Bilbao; el 21 de agosto en la Cruz Verde de Monte Olimpo con Vitacura; y el 23 de agosto en la Cruz Verde de Pajaritos 2222 de Maipú.



Cardióloga Mónica Acevedo resuelve dudas

# Qué es la hipertensión: Sochicar realiza exámenes preventivos gratuitos

El chequeo general consiste en control de glicemia, colesterol, presión arterial y otros.

»  
 “Cerca del 30% de la población mayor de 18 años en Chile tiene hipertensión”

Mónica Acevedo