

# Advierten aumento de la hipertensión arterial en los pacientes

La Cruz Roja Chilena se refirió esta condición e instó a las personas a cuidarse y controlarse.



LA CRUZ ROJA CHILENA HIZO EL LLAMADO A LA POBLACIÓN A CUIDARSE.

**Fabiola Vega Molina**  
 La Estrella

**L**a Cruz Roja Chilena mostró su preocupación por la creciente incidencia de hipertensión arterial en el país, una condición que afecta gravemente la salud de la población.

Esto, a raíz de un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el que dice que el 36% de los chilenos padece hipertensión arterial, un porcentaje alarmante que supera el promedio global del 33%.

Es así que la Cruz Roja Chilena indicó que refleja una crisis de salud pública que requiere atención urgente y medidas efectivas.

El doctor Rafael Mendez, presidente de la Cruz Roja Chilena, expresó que solo el 34% de las personas con hipertensión tiene su enfermedad bajo control.

A pesar de que el 71% de los diagnosticados están en tratamiento, todavía hay una brecha significativa en la efectividad de

estas intervenciones. Este dato subraya la necesidad de mejorar el acceso a tratamientos adecuados y la educación sobre la enfermedad.

“Ahora en época de elevadas temperaturas, el calor puede ser otro factor que afecte a las personas con hipertensión”, señaló.

Además, instó a la población a realizarse chequeos médicos regulares para detectar y tratar la hipertensión a tiempo.

La adopción de hábitos saludables, como una dieta equilibrada, la reducción de la ingesta de sal, el ejercicio regular y la eliminación del consumo de tabaco y alcohol, son fundamentales para prevenir y controlar esta enfermedad.

## ALIMENTACIÓN

La alimentación un factor importante para poder tener una buena calidad de vida y no sufrir de esta y otras enfermedades.

De hecho, el consumo excesivo de sal representa un riesgo significativo pa-

ra la salud, especialmente en pacientes con hipertensión arterial o insuficiencia renal.

Es por esto que su ingesta descontrolada puede dificultar el manejo de la presión arterial y dañar aún más la función renal, agravando el avance de estas condiciones.

El doctor Eduardo Machuca, nefrólogo de Andes Salud, explicó que “el consumo excesivo de sodio es un factor clave en el desarrollo y progresión de las enfermedades renales. En pacientes con insuficiencia renal, limitar el sodio en la dieta puede marcar una gran diferencia, ya que reduce la retención de líquidos y el riesgo de hipertensión arterial”.

Para una persona sana, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir no más de 2.000 mg de sodio al día, lo que equivale a 5 gramos de sal (1 cucharadita).

Un gramo de sal contiene aproximadamente 390 mg de sodio. Algunos alimentos en su estado na-

tural contienen pequeñas cantidades de sodio (como un tomate, que tiene 3 mg), los alimentos procesados y ultra procesados contienen cantidades significativamente mayores.

“Por ejemplo, una sopa instantánea puede aportar hasta 2.400 mg de sodio, superando por sí sola el límite diario recomendado para pacientes con enfermedades renales”, señaló.

Sin embargo, el doctor Machuca recomendó que para quienes padecen enfermedades renales, este límite “debe reducirse a menos de 2.000 mg de sodio al día. Si además presentan hipertensión arterial, la cantidad máxima es de 2 gramos de sal al día”.

El profesional de Andes Salud indicó que “reducir el consumo de sal no es solo una recomendación, es una medida necesaria para frenar el avance de enfermedades renales y evitar complicaciones graves como la hipertensión. Es un cambio que puede salvar vidas”. ☺