

## CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ

# Hipertensión en los Adultos Mayores: Síntomas, Recomendaciones y Prevenciones

Actualmente, un 53% de los adultos mayores de Chile padecen de hipertensión, casi la totalidad de ellos medicados, según datos arrojados por la "Sexta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2022" de la Universidad Católica y Caja Los Andes. La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares, como accidentes cerebrovasculares, infarto y otras complicaciones graves de salud.

Claudia Fariás, enfermera

de las residencias Senior Suites, explica que la hipertensión en los adultos mayores puede manifestarse de diversas maneras, pero algunos síntomas comunes incluyen mareos, dolores de cabeza persistentes, visión borrosa, náuseas o vómitos, sangrado nasal, pitidos en los oídos, entre otros. Sin embargo, es importante destacar que en muchos casos la hipertensión puede ser asintomática, lo que subraya la importancia de realizar controles regulares de la presión arterial.

La enfermera entrega una



Las cifras de hipertensión han disminuido en los últimos años en Chile, pero sigue afectando a gran parte de la población.

serie de recomendaciones y prevenciones para abordar

este problema a la salud: Estilo de Vida Saludable:

Se recomienda adoptar hábitos de una vida más saludable, como es una dieta equilibrada baja en sodio, realizar ejercicio de forma regular y evitar el consumo en exceso de sustancias como el alcohol y el tabaco.

**Control Médico Regular:** Es fundamental que las personas mayores se sometan a controles preventivos de salud, para monitorear su presión arterial.

**Manejo del Estrés:** La práctica de técnicas de relajación, como la meditación y el yoga, puede ayudar a reducir los niveles de estrés, lo que a su vez puede

contribuir a mantener una presión arterial saludable.

**Educación:** Informar a los adultos mayores y a sus cuidadores sobre los riesgos de la hipertensión y cómo prevenirla puede ayudar a promover una mayor conciencia y acción.

**Monitoreo en el Hogar:** Para aquellos con riesgo de hipertensión o que ya la padecen, es necesario contar con un dispositivo para medir la presión arterial en el hogar. Mantener su tratamiento farmacológico según dosis y horario y mantener control con médico tratante.