

## EDITORIAL

# El peligro de la hipertensión

**E**l 17 de mayo pasado se conmemoró el Día Mundial de la Hipertensión, una jornada que anualmente apunta a fomentar la conciencia en la población global sobre la importancia de prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial. Esta condición, silenciosa pero peligrosa, afecta a millones de personas en todo el mundo y es un factor de riesgo clave para enfermedades cardiovasculares, renales y otras complicaciones graves de salud.

Según la “Sexta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2022” realizada por la **Universidad Católica** y **Caja Los Andes**, un 53% de los adultos mayores de Chile padecen de hipertensión. Esta cifra es preocupante, pues revela que más de la mitad de nuestros mayores viven con una condición que, si bien puede ser manejada con medicación, dieta y estilo de vida saludable, sigue representando un riesgo significativo para su bie-

nestar. La casi totalidad de estos pacientes están medicados, lo que subraya la dependencia de tratamientos farmacológicos para mantener su salud, y destaca la necesidad de políticas pú-



**La hipertensión es una enfermedad que no suele mostrar síntomas evidentes, lo que la convierte en un ‘asesino silencioso’.**

blicas efectivas y sostenibles que promuevan la prevención y el control de la hipertensión.

La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, es una enfermedad que no suele mostrar síntomas evidentes, lo que la convierte en un “asesino silencioso”.

Sin un control adecuado, puede llevar a complicaciones graves como accidentes cerebrovasculares, infartos y daño renal. Por ello, es crucial que las personas conozcan sus cifras de presión arterial y adopten medidas preventivas, tales como llevar una dieta equilibrada baja en sodio, mantener un peso saludable, evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y realizar actividad física regularmente. En ese sentido, es fundamental aprovechar las bondades naturales que ofrece la región, como el borde costero, para realizar ejercicio.

Es urgente que la sociedad tome conciencia sobre la gravedad de esta enfermedad. Nuevamente las campañas de educación y prevención son claves, a lo que se suma la necesidad de mejorar el acceso a servicios de salud para diagnóstico y tratamiento de la hipertensión, asegurando que todas las personas, independientemente de su edad o condición económica, puedan recibir la atención que necesitan.