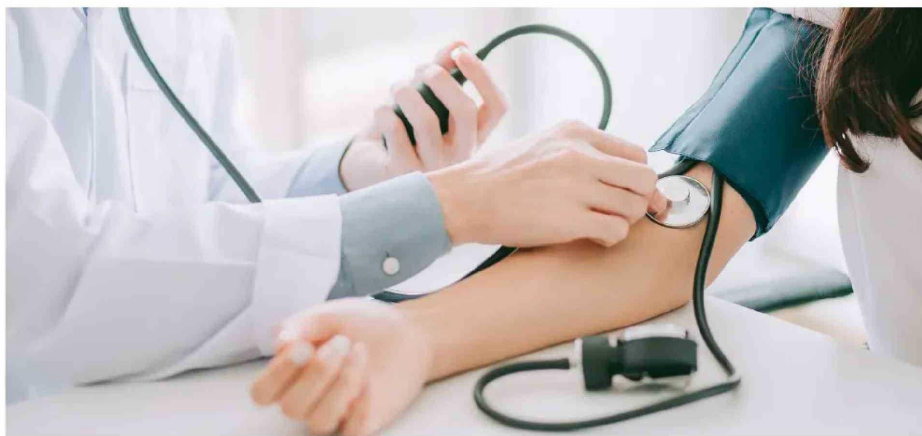


# Mes del Corazón: Más de un tercio de la población en Chile sufre de hipertensión arterial

En agosto se conmemora a nivel mundial el “Mes del Corazón”, una fecha que busca concientizar a la sociedad acerca de lo importante de prevenir, diagnosticar y tratar el conjunto de enfermedades cardiovasculares, entre ellas, la hipertensión arterial. Un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó sobre el preocupante avance de esta patología en Chile, revelando que un 36% de la población padece de esta enfermedad, por encima del promedio global (33%). Este documento arrojó cifras preocupantes para nuestro país: solo el 34%

de las personas que han sido diagnosticadas con esta enfermedad la mantienen controlada y el 59% se mantiene en tratamiento. Sobre este punto, los datos muestran que son más las mujeres (42%) las que tienen la hipertensión bajo control que los hombres (27%). Además, el informe mostró que el 71% de las personas que tienen hipertensión en nuestro país ha sido diagnosticada con la enfermedad y si nuestro país logra mejorar estos índices, podría prevenir más de 35 mil decesos al 2040.

**De acuerdo al último reporte de la Organización Mundial de la Salud, el 71% de las personas en nuestro país ha sido diagnosticada con esta enfermedad y apenas el 34% la tiene debidamente controlada. El documento proyecta que si Chile mejora sus cifras podría evitar más de 35 mil muertes a 2040.**



Para desazón de los hipertensos, la primera recomendación médica que reciben es disminuir la sal de los alimentos. Según explicó la doctora Paola Varleta, cardióloga de Clínica MEDS “el elevado consumo de sodio, mayor a dos gramos al día y equivalente a cinco gramos de sal por día, contribuye a la hipertensión arterial y aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular”.

La especialista agregó que “un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en

el adulto contribuye a disminuir la presión arterial, tanto en población con presión arterial normal como en población hipertensa. Una dieta con reducción de sal puede retardar o prevenir la aparición de la hipertensión arterial. A la vez, estudios en países europeos, han demostrado que una reducción de 2,5 gramos de sal al día se asocian a una reducción de 20% en eventos asociados a los accidentes cerebrovasculares”.

En este sentido, la facultativa destacó la importancia

de la actividad física para enfrentar esta patología. “La actividad aeróbica constituye uno de los principales pilares del tratamiento no farmacológico en hipertensos. Existen evidencias que demuestran que con la práctica regular de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, con 30 ó 40 minutos de caminata activa o salidas de entre 3 a 4 veces por semana, se puede disminuir la presión sanguínea significativamente. Cuando la intervención incluye la dieta además del ejercicio se

obtienen reducciones de la incidencia de la hipertensión que pueden llegar a valores superiores al 50%”, aseguró.

Según la cardióloga, una dieta saludable y balanceada, que privilegie el consumo de vegetales, legumbres y pescado por sobre frituras y alimentos procesados, es otro pilar determinante en la prevención y control de la hipertensión arterial. “La dieta DASH es un plan de alimentación saludable con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio,

diseñada para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta. Esta dieta, además de incorporar frutas y verduras, incluye cereales integrales, pescado y frutos secos. Limita los alimentos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares refinadas. Los estudios han demostrado que la dieta DASH puede reducir la presión arterial en tan solo dos semanas”, sostuvo.

Respecto a la incidencia del tabaco en la hipertensión arterial, la doctora Varela fue enfática en afirmar que “la nicotina y el monóxido de carbono son los componentes del humo del tabaco más dañinos para el aparato circulatorio. Los componentes tóxicos del humo del tabaco favorecen la constricción de las arterias, disminuyen el colesterol bueno (HDL) y causan un aumento de la agregación plaquetaria, y de la viscosidad de la sangre, favoreciendo la trombosis. Se describe que luego de fumar un cigarro, se produce un aumento de las catecolaminas que circulan en nuestra sangre (adrenalina) y un incremento de presión arterial y vasoconstricción”.