

ENFOQUE

Diagnóstico efectivo, prevención y control de la hipertensión

CLAUDIA CARRASCO
Académica de la Facultad de Medicina UCSC



La hipertensión arterial es una patología crónica que se caracteriza por una presión elevada en las arterias, lo que puede desencadenar enfermedades graves como un accidente cerebrovascular o insuficiencia renal, entre otras. De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, esta enfermedad afecta al 30% de la población chilena adulta.

Hay que considerar que la presión arterial superior o igual de 140/90 mmHg es considerada hipertensión, por lo que se debe buscar orientación de un profesio-

A nivel latinoamericano, más de una cuarta parte de las mujeres adultas y cuatro de cada diez hombres adultos tienen hipertensión.

sional del área de la salud en el caso de alcanzar cifras similares.

A nivel latinoamericano, más de una cuarta parte de las mujeres adultas y cuatro de cada diez hombres adultos tienen hipertensión. Esto es considerado un problema de salud pública, ya que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en la mayoría de los países de América Latina, donde la hipertensión arterial es responsable más del 50% de las muertes por enfermedades cardiovasculares (ECV).

El Ministerio de Salud (Minsal) dispuso el Programa de Salud Cardiovascular (PSCV), que tiene como finalidad reducir la incidencia de eventos cardiovasculares con fin de prevenir morbilidad y mortalidad prematura, además de mejorar la calidad de vida de estas personas, por medio de prestaciones entregadas en Centros de Atención Primaria en Salud. Sin embargo, es necesario aumentar las coberturas de acciones de promoción de la salud, prevención de las ECV, y diagnóstico oportuno, especial-

mente en adolescentes, debido a que asociado al aumento de la obesidad y sobrepeso, estos problemas de salud también les están afectando.

Algunos de los factores de riesgos que pueden contribuir a su desarrollo son el alto consumo de sal, dieta poco saludable con bajo consumo de frutas y vegetales, inactividad física, consumo excesivo de alcohol y cigarros, estrés crónico y antecedentes familiares.

La medición precisa de la presión arterial es clave para el diagnóstico efectivo, la prevención y el control de la hipertensión. Asimismo, cambiar el estilo de vida puede ayudar a controlar la presión arterial alta. Seguir una dieta saludable con menos sal, realizar actividad física con regularidad, mantener un peso saludable, limitar el consumo de alcohol, no fumar y dormir entre 7 a 9 horas diarias son claves.

No obstante, a veces, los cambios en el estilo de vida no son suficientes para tratar la presión arterial alta, siendo necesario acudir a un médico para recibir un tratamiento oportuno.