Especialista entrega recomendaciones para evitar la hipertensión

La semana pasada, un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud, señaló que un 36% de la población chilena padece hipertensión, superando al promedio global (que alcanza al 33%).

Ante esta preocupante cifra, el jefe del Programa de Especialización en Medicina Familiar de la Usach, Pedro Yáñez, entregó una serie de recomendaciones para evitar esta problemática.

Anuncio Patrocinado

“Hacer un cambio en los hábitos diarios de las personas. Me refiero a los que tienen que conducir a una buena alimentación y a la realización de ejercicios de forma permanente. El 85% de nuestra población es sedentaria. La gente tiene que motivarse para hacer modificaciones que realmente sean efectivas. Es una tarea para los equipos de salud, y para la sociedad en general, la de generar culturas que sean compatibles con una alimentación y una vida más saludable. Esto es una tarea compleja porque vivimos en una sociedad de consumo que es bastante generadora de patologías”, sostuvo.

Otro de los puntos clave para el doctor, van desde trabajar temas de estrés hasta lo que comemos. “Aplicar métodos que permitan liberar el estrés. Hay que ver las maneras para que las personas puedan combatir esos estados. Hoy día está muy de moda tratar de buscar momentos de relajación. Además, caminar de manera intensa. La idea del ejercicio es que genere un aumento de la frecuencia cardíaca y cansancio. El hacerlo de manera lenta, paseando o vitrineando, no ayuda mucho. Lo que se busca en general es lograr rutinas de 150 minutos por semana, es decir, 30 minutos diarios, de lunes a viernes”.

Finalmente, comenta que hay que reducir el consumo de sal. “No se debería usar el salero de la mesa y evitar los alimentos que son ricos en sal, como algunas conservas, el queso y las papas fritas”, cerró.

Especialista entrega recomendaciones para evitar la hipertensión



y tú, ¿qué opinas?