

La hipertensión arterial ha sido durante décadas una enfermedad ligada a la adultez, pero en los últimos años ha comenzado a manifestarse con mayor frecuencia en personas jóvenes. El cambio en los estilos de vida, marcado por el sedentarismo, la alimentación procesada y el estrés, ha encendido las alarmas de especialistas y organizaciones de salud que advierten sobre la urgencia de actuar antes de que la situación se convierta en un problema de salud pública aún mayor.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, cerca del 27 % de los chilenos mayores de 15 años presenta hipertensión arterial, y un porcentaje importante desconoce su diagnóstico. El Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación SOCHICAR, explica que esto refleja la naturaleza silenciosa de la enfermedad. "La hipertensión no duele ni avisa; pasa desapercibida hasta que aparecen las complicaciones. Mucha gente vive con presión alta sin saberlo y llega al médico cuando ya ha sufrido un daño", señala.

### Anuncio Patrocinado

El especialista añade que la clave para revertir esta tendencia está en la prevención temprana. "La prevención debe comenzar en los primeros años; los niños deben aprender desde pequeños hábitos de vida saludable que perduren toda la vida. Si logramos instalar esa cultura, reduciremos drásticamente los riesgos en la adultez", enfatiza. Desde SOCHICAR han insistido en que la educación cardiovascular debe ser parte del currículo escolar y una prioridad en las políticas públicas.

Entre los factores que más inciden en el aumento de la hipertensión juvenil destacan la obesidad, el bajo nivel de actividad física y el consumo excesivo de sodio. Chile figura entre los países de la OCDE con menor práctica deportiva regular y altos índices de sobrepeso infantil, condiciones que favorecen la aparición temprana de enfermedades cardiovasculares. Según los especialistas, fomentar el movimiento y una alimentación equilibrada son pasos fundamentales para revertir esta realidad.

# WAM | PUBLICIDAD

## AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**



Durante el Mes del Corazón, la Fundación SOCHICAR y la Sociedad Chilena de Cardiología han impulsado operativos gratuitos de medición de presión arterial en distintos puntos de Santiago —como el Cerro San Cristóbal, Quinta Normal, San Miguel y estaciones de Metro— con el fin de acercar los chequeos preventivos a la comunidad. “Queremos que las personas conozcan sus números y se controlen. No hay excusa: detectar a tiempo una presión elevada puede salvar vidas”, afirma el Dr. Fernández.

El especialista insiste en que la lucha contra la hipertensión no se limita a campañas puntuales, sino que requiere un cambio cultural sostenido. Promover el ejercicio diario, mantener un peso adecuado, reducir el consumo de sal y evitar el tabaquismo son medidas simples pero decisivas. “Cada persona tiene un rol en cuidar su corazón, y ese compromiso debe comenzar desde la infancia”, concluye Fernández.

y tú, ¿qué opinas?