

La hipertensión, una enfermedad que sigue aquejando a los caleños

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo uno de los dolores de cabeza de los caleños. En el año 2012 el 26% de las muertes en la ciudad, tuvieron como causa, enfermedades como hipertensión arterial, enfermedades cerebro vascular, isquémico o diabetes. En los hombres, estas enfermedades fueron la segunda causa de muerte, superada por los homicidios, mientras que entre mujeres ocuparon el primer lugar.

Entre todas las enfermedades cardiovasculares, una de las principales problemáticas que se presentan entre los caleños es la hipertensión, la cual fue la primera causa de atención en centros médicos de la ciudad en el 2013. También conocida como tensión arterial alta o elevada, enfermedad que es entendida como la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanta más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Si no se controla, la hipertensión puede provocar un infarto, un ensanchamiento del corazón o una insuficiencia cardiaca. Igualmente la tensión arterial, puede ocasionar que la sangre se filtre en el cerebro y producir un accidente cerebro vascular. La hipertensión también puede generar deficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

“Esto es una epidemia que nos esta afectando a nivel mundial, nacional y municipal. La hipertensión es una enfermedad que tenemos que empezar a prevenir, sino va a comprometerse la salud de personas más jóvenes”, comentó Aura Ligia Llanos, enfermera de la dimensión de Vida Saludable de la Secretaría de Salud Pública Municipal.

La profesional agregó, que uno de los problemas con la hipertensión arterial, es la exposición que se tiene a factores de riesgo como consumo de alcohol, cigarrillo, alimentación inadecuada y sobre todo la falta de actividad física. “Lo que tenemos que reforzar es el trabajo intersectorial con todos los actores sobre todo en promover el aumento de la actividad física, que lo ideal es 30 minutos diarios en adultos y una hora en jóvenes”.

Para prevenir la hipertención es necesario adoptar una serie de medidas como:

- Reducir la ingesta de sal a menos de 5 g al día (algo menos de una cucharita de café al día)
- Comer cinco porciones al día, de fruta y verdura.
- Reducir la ingesta total de grasas, en especial las saturadas.

- Evitar el uso nocivo del alcohol
- Realizar actividad física de forma regular (al menos 30 minutos al día).
- Mantener un peso normal: cada pérdida de 5 kg de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.
- Abandonar el consumo de tabaco y la exposición a los productos de tabaco.