

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

09/04/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 16 5 DIA MUNDIAL DE LA SALUD: PREVENIR ES LA CLAVE

## opinión

### Día Mundial de la salud: Prevenir es la clave

Cada 7 de abril se conmemora el Día Mundial de la Salud, el cual hace alusión a la creación de la Organización Mundial de la salud (OMS) creada en 1948, eligiendo en cada oportunidad una temática relevante. Este año, y debido a su prevalencia, el tema fue la hipertensión o también conocida como "el asesino silencioso", y corresponde al aumento de la presión arterial sobre los 140/90 mmHg., de forma crónica.

Es una enfermedad que no presenta síntomas durante mucho tiempo y si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal, entre otras.

Si has presentado cefalea durante varios días, náuseas, mareos, somnolencia tinnitus (zumbido de oído), visión borrosa, epistaxis (hemorragia nasal) o falta de aliento, no dudes en consultar con un profesional de la salud, pudiendo realizarse de manera gratuita el Examen Médico Preventivo (EMP), tanto el sistema público como privado, dependiendo su previsión, dirigido a personas entre 20 a 64 años que no padecen enfermedades cardiovasculares, o en su defecto asistir a sus controles de salud cardiovascular, para chequearse los niveles de presión arterial.

No obstante, la hipertensión

se puede prevenir y tratar, disminuyendo así las muertes asociadas a dicha causa, por ello le recomendamos disminuir el consumo de sal, mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio con regularidad (idealmente 3 veces por semana al menos durante 20 minutos), evitar el consumo de alcohol y tabaco, además de mantener un peso saludable, el que esté acorde a su edad y estatura.

En el caso de que ya le hayan diagnosticado Hipertensión, o HTA como comúnmente es abreviada, asista regularmente a sus controles de salud, no olvide tomar sus medicamentos según la indicación médica, los cuales generalmente deben ser administrados durante la mañana para preparar así al organismo para las actividades que desarrollaremos durante el día.

Tome conciencia acerca de la importancia de cuidar su salud, y no sólo preocuparse, sino ocuparse, modificando hoy sus conductas que ponen en riesgo su integridad física, y por consiguiente su calidad de vida.

Prevenir es la clave.

Claudio Osses,  
académico  
Enfermería,  
UDD



