

Seremi de Salud encabezó control preventivo de la Hipertensión Arterial en Viña del Mar

En la estación Viña del Mar, de Metro Valparaíso, se instaló un puesto de control.



Regiones , Miércoles 29 de mayo de 2019 a las 13:19 horas

Con controles a decenas de transeúntes en pleno centro de Viña del Mar, se puso en práctica "**Mayo Mes de las Mediciones**", iniciativa que busca recordar la importancia de la **promoción y prevención de salud sobre Hipertensión Arterial**.

La actividad estuvo a cargo de la Seremi de Salud y la escuela de Enfermería de la Universidad Viña del Mar, donde **se instaló un puesto de control a un costado del acceso a la estación de Metro de esa ciudad**.

El seremi de Salud, Francisco Álvarez, que encabezó el operativo, destacó que en este mes esta actividad se realiza "en casi todo el mundo y **lo que busca es poder medir la presión arterial a todas las personas en distintas actividades en terreno, con el objetivo de poder determinar si las personas son hipertensas**".

"La hipertensión es una de las principales enfermedades crónicas que tiene nuestro país y que, **según la última Encuesta Nacional de Salud un tercio de los chilenos y chilenas tienen esta enfermedad** y lo más preocupante es que de ellas la gran mayoría no sabe que la padece. Es un factor de riesgo totalmente modificable y prevenible, que puede provocar el infarto agudo al miocardio o un accidente cerebro vascular, las principales causas de muerte en el país y la región", agregó la autoridad regional.



Alimentación saludable y actividad física

El seremi de Salud señaló que la **prevención de esta enfermedad está en una "alimentación saludable, con un consumo diario de frutas y verduras, evitar el exceso de sal, el consumo excesivo de alcohol y de tabaco y donde la obesidad es un factor de riesgo, por lo tanto, el llamado es a que las personas hagan actividad física entre 20 y 30 minutos diarios"**.

Indicó que **el Gobierno, para mejorar esta situación, ha implementado el programa Elige Vivir Sano, "el cual incluye actividad física, alimentación saludable y vida al aire libre en familia, para los adultos mayores está el Examen de Medicina Preventiva, que determina los factores de riesgo tras la medición de la presión arterial"**.

Soledad Moraga, docente de la carrera de Enfermería de la Universidad de Viña del Mar, indicó que, con estas actividades para incentivar, a la comunidad y sobre todo a las personas que ya padecen la enfermedad a que se sigan controlando. **El hecho de ser hipertenso no quiere decir que deba detener su estilo de vida saludable, al contrario, debe seguir con estos controles y a través de su familia"**.

"Estos controles, uno piensa que son un tratamiento individual, pero es algo familiar, donde el grupo completo debe realizar buscar estilos de vida saludable, alimentación, acabar con el sedentarismo", concluyó Moraga.

