

## 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.

