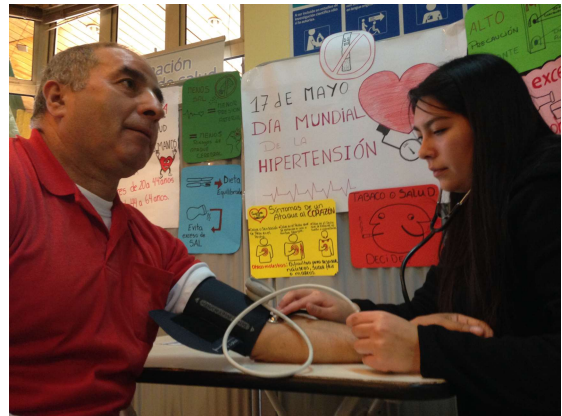


En CESFAM Los Volcanes, conmemoran el día mundial de la Hipertensión Arterial

En Chile un 44% de los adultos entre los 45 y 64 años sufre esta enfermedad, Exceso de sodio en la dieta, bajo nivel de ejercicio físico y el estrés, son algunas de las causas que pueden generar esta patología

En el hall de acceso del Centro de Salud Familiar Los Volcanes, de la ciudad de Chillán se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial. Con stand informativos, educaciones para los usuarios que se encontraban en las salas de espera, además de toma de presión espontánea, se desarrolló la actividad que busca informar a la comunidad sobre los riesgos que se puede llegar a sufrir por la patología de tipo crónica.



“Hoy nos encontramos realizando educaciones, entrega de información y toma de presión, con el fin de generar conciencia en la población e informar de los síntomas y lo más importante, prevenir su salud, reforzando los estilos de vida saludable.” Comenta Pamela Rivas Vidal, Enfermera Jefe del Programa Cardiovascular.

En este último punto, Rivas recalco además la importancia de “mantener una alimentación saludable, especialmente limitando la cantidad de sodio y de alcohol que se consume, realizar actividad física, al menos media hora tres veces a la semana, pues con esto se puede fortalecer el corazón, bajar de peso y controlar la tensión arterial y No fumar, ya que este hábito puede causar daño en los vasos sanguíneos lo que aumenta el riesgo de tener presión arterial alta entre otros.” Comento la profesional.



Finalmente Rivas insto a la población a cuidar al recinto asistencial a realizarse los diversos Exámenes de Salud del tipo preventivos y gratuitos destinados a los diversos rangos etarios, y que buscan prevenir las enfermedades cardiovasculares, contribuyendo a disminuir la población crónica arterial.

DATOS ESTADÍSTICOS

Según la última Encuesta Nacional de Salud, en Chile el 26,9% de la población tiene hipertensión. En los adultos mayores, la hipertensión llega al 75% de la población, y de los hipertensos, solo el 65% está diagnosticado y apenas el 37% está en tratamiento.