



CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD DE LOS CHILENOS

Estimados Colegas y Amigos

Ante la preocupante pandemia por coronavirus que está afectando al mundo, ha llevado a muchos países a implementar el aislamiento social como una de las formas más eficaces de controlar la vertiginosa expansión del virus. Sin embargo, esto independiente del gran problema económico que significa para el País y para todos los trabajadores, está conduciendo a una serie de otros inconvenientes resultado de la modificación abrupta en nuestros estilos de vida que puede tener graves consecuencias para la salud, predisponiendo o agravando diversas enfermedades, entre ellas: hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y trastornos mentales, incluyendo estrés.

Teniendo en consideración que en nuestro País estas patologías son de alta prevalencia y en aumento, como lo demostrará la última Encuesta Nacional de Salud del 2017, es que como entidades médicas preocupadas por la salud de nuestros compatriotas, queremos hacer un llamado de atención en este aspecto a la población general y a todos los profesionales de la salud, para extremar las medidas de autocontrol y reforzar los estilos de vida saludable durante el período de aislamiento social. Más aún, cuando de acuerdo a los últimos informes el coronavirus afecta con mayor frecuencia y gravedad a las personas portadoras de estas patologías.

El estrés, las alteraciones del sueño, el sedentarismo, el abuso de alcohol, tabaquismo y la mala alimentación, especialmente rica en alimentos procesados hipercalóricos envasados, con un alto contenido de grasas, azúcares y sal, en lugar de productos frescos y naturales, están dentro de algunos de los principales factores que pueden agravar aún más la ya deteriorada salud de los chilenos.

En cuanto a la hipertensión arterial, dada su gravedad, alta frecuencia y por estar aparentemente relacionada con el pronóstico evolutivo del COVID-19, queremos resaltar algunos conceptos que nos parecen importantes. Primero: la ausencia habitual de síntomas en muchas personas, aún en niveles de gran severidad retarda o impide un diagnóstico y tratamiento oportuno. Segundo: la severidad es progresiva, siendo el aumento de peso, el stress y las bajas temperaturas ambientales factores que la aumentan. Tercero: el riesgo de ser hipertenso aumenta significativamente y progresivamente con la edad, asociada a una mayor variabilidad de la presión arterial. Cuarto: los pacientes que se encuentren en tratamiento con fármacos antihipertensivos del tipo inhibidores de la enzima convertidasa (IECA) o antagonistas de los receptores para angiotensina II (ARAII), deberán continuar tomándolos ordenadamente, por no existir estudios concluyentes que indiquen que afectan negativamente la evolución del cuadro viral.

Es cierto que la pandemia del coronavirus nos ha golpeado como un gran terremoto, ocasionando dolor, angustia y sesgando la vida de muchos chilenos, pero si no nos esmeramos por intentar hábitos de vida saludable dentro de la medida posible a través de una alimentación natural balanceada, la práctica regular de actividad física, el control del peso y de las enfermedades presentes (por ejemplo siguiendo la prescripción médica ordenadamente, incluyendo la toma de medicamentos), el tsunami que podría azotarnos en los próximos meses pudiera ser aún más grave que la propia pandemia, en términos de empeoramiento o incremento especialmente de enfermedades metabólicas y mentales, con el consiguiente sufrimiento y pérdidas de vidas humanas.

Dr. Hernán Zárate M.

Expresidente Fundación Chilena de Hipertensión Arterial

Dr Alex Valenzuela M.

Presidente Sociedad Chilena de Obesidad