

hipertensión arterial



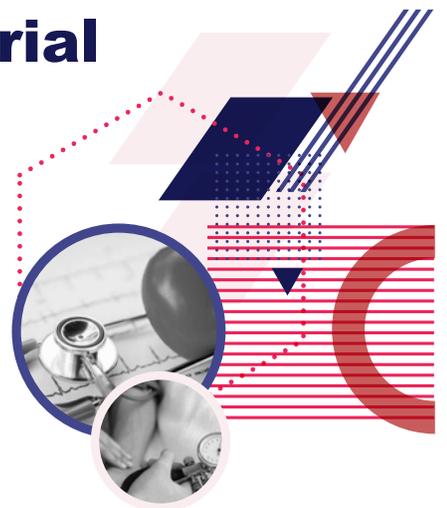
Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



hipertensión arterial

- La presión arterial alta (hipertensión) es una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de tus arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como una enfermedad cardíaca.
- La presión arterial está determinada tanto por la cantidad de sangre que el corazón bombea como por el grado de resistencia al flujo de la sangre en las arterias. Cuanta más sangre tu corazón bombee y cuanto más estrechas estén tus arterias, mayor será tu presión arterial. La lectura de la presión arterial se determina en milímetros de mercurio (mm Hg). Tiene dos números:
 - Valor superior (presión sistólica). El primero, o superior, mide la presión en las arterias cuando el corazón late.
 - Valor inferior (presión diastólica). El segundo, o inferior, mide la presión en las arterias entre los latidos.
- Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma. La presión arterial alta no controlada aumenta el riesgo de padecer graves problemas de salud, como el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular. Afortunadamente, la presión arterial alta se puede detectar fácilmente. Y, una vez que sabes que tienes presión

- arterial alta, puedes trabajar con tu médico/a para controlarla.
- La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen signos ni síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente elevados.
- Algunas personas pueden tener dolor de cabeza, dificultad para respirar o sangrado nasal, pero estos signos y síntomas no son específicos y, por lo general, no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa grave o potencialmente fatal.
- Probablemente te midan la presión arterial como parte de tu cita de rutina con la o el médico. Pídele a tu doctor/a que te mida la presión arterial, al menos, cada dos años a partir de los 18 años. Si tienes 40 años o más, o si tienes entre 18 y 39 años y presentas un riesgo elevado de presión arterial alta, pídele a tu médico que te mida la presión arterial todos los años.
- Por lo general, la presión arterial se debe medir en ambos brazos para determinar si hay alguna diferencia. Es importante usar un brazalete del tamaño adecuado.



La presión arterial alta (hipertensión) es una afección frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de tus arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como una enfermedad cardíaca.

causas



Diversos trastornos y medicamentos pueden producir hipertensión arterial secundaria.

- Existen dos tipos de presión arterial alta.
- Hipertensión primaria (esencial). En la mayoría de las y los adultos, no hay una causa identificable de presión arterial alta. Este tipo de presión, denominada hipertensión primaria (esencial), suele desarrollarse gradualmente en el transcurso de muchos años.
- Hipertensión secundaria. Algunas personas tienen presión arterial alta causada por una enfermedad subyacente. Este tipo de presión, llamada hipertensión arterial secundaria, tiende a aparecer repentinamente y causa una presión arterial más alta que la hipertensión primaria. Diversos trastornos y medicamentos pueden producir hipertensión arterial secundaria, entre ellos:
 - Apnea obstructiva del sueño.
 - Enfermedad renal.
 - Tumores de la glándula suprarrenal.
 - Problemas de tiroides.
 - Ciertos defectos de nacimiento (congénitos) en los vasos sanguíneos.



- Ciertos medicamentos, como las píldoras anticonceptivas, los antihipertensivos, los descongestionantes, los analgésicos de venta libre y algunos medicamentos con receta médica.
- Drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas.
- Si no visitas a tu médico/a con regularidad, es posible que puedas medirte la presión arterial gratis en centro de salud u otros lugares en tu comunidad. También puedes encontrar máquinas en algunas tiendas que te medirán la presión arterial gratis.
- Las máquinas públicas para medir la presión arterial, como las que encuentras en las farmacias, pueden brindar información útil acerca de la presión arterial, pero también pueden tener algunas limitaciones. La precisión depende de varios factores, como el tamaño adecuado del brazalete y el uso correcto de las máquinas. Pídele a tu médico/a consejos sobre el uso de las máquinas públicas para medir la presión arterial.



factores de riesgo

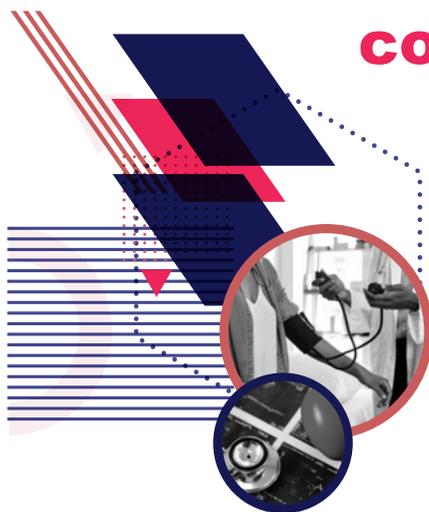
- La presión arterial alta deriva de factores de riesgo como:
- Edad. El riesgo de tener presión arterial alta aumenta a medida que envejeces. Hasta aproximadamente los 64 años, la presión arterial alta es más frecuente en los hombres.
- Raza. La presión arterial alta es particularmente frecuente en las personas de ascendencia africana y, a menudo, aparece a una edad más temprana en relación con las personas de raza blanca.
- Antecedentes familiares. La presión arterial alta suele ser hereditaria.
- Sobrepeso u obesidad. Cuanto más pesas, más sangre necesitas para suministrarles oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Falta de actividad física. Las personas que no están físicamente activas tienden a tener una mayor frecuencia cardíaca.
- Consumo de tabaco. Fumar o mascar tabaco no solo aumenta de inmediato la presión arterial en forma temporal, sino que las sustancias químicas que contiene el tabaco pueden dañar el recubrimiento de las paredes de las arterias.
- Alto contenido de sal (sodio) en tu dieta. Demasiado sodio en tu dieta puede hacer que tu cuerpo retenga líquido, lo que aumenta la presión arterial.
- Cantidad insuficiente de potasio en tu dieta. El potasio ayuda a equilibrar

- la cantidad de sodio en las células. Un equilibrio adecuado de potasio es fundamental para mantener una buena salud del corazón.
- Consumo excesivo de alcohol. Con el tiempo, beber en exceso puede dañar el corazón. Beber más de una copa al día para las mujeres y más de dos al día para los hombres puede afectar la presión arterial. Estrés. Los niveles altos de estrés pueden provocar un aumento temporal de la presión arterial. Los hábitos relacionados con el estrés, como comer en exceso, fumar o beber alcohol, pueden provocar un mayor aumento de la presión arterial.
- Ciertas enfermedades crónicas. Ciertas enfermedades crónicas también pueden aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, incluidas la enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño.
- A veces, el embarazo también contribuye a que se produzca la presión arterial alta.
- En algunas y algunos niños, la presión arterial alta se debe a problemas en los riñones o en el corazón. Sin embargo, para una cantidad cada vez mayor de niños/as, los malos hábitos del estilo de vida, como una alimentación poco saludable y la falta de ejercicio, contribuyen a que tengan la presión arterial alta.



Aunque la presión arterial alta es más frecuente en adultos/as, las y los niños también pueden estar en riesgo. En algunas y algunos niños, la presión arterial alta se debe a problemas en los riñones o en el corazón.

complicaciones



- La presión arterial alta no controlada puede ocasionar complicaciones como las siguientes:
- Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. La presión arterial alta puede endurecer y engrosar las arterias (ateroesclerosis), lo cual puede ocasionar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otras complicaciones.
- Aneurisma. El aumento de la presión arterial puede causar el debilitamiento de los vasos sanguíneos y la aparición de protuberancias en ellos, lo que provoca la formación de un aneurisma. Si se rompe un aneurisma, puede ser mortal.
- Insuficiencia cardíaca. Para bombear sangre con mayor presión en los vasos sanguíneos, el corazón debe realizar mayores esfuerzos. Esto hace que las paredes de la cámara de bombeo del corazón se engrosen (hipertrofia ventricular izquierda). Con el tiempo, el músculo engrosado tiene más dificultades para bombear la cantidad suficiente de sangre para cubrir las necesidades del cuerpo, lo que puede ocasionar insuficiencia cardíaca.
- Vasos sanguíneos debilitados y estrechos en los riñones. Esto puede provocar el funcionamiento anormal de estos órganos.

- Vasos sanguíneos engrosados, estrechos o rotos en los ojos. Esto puede ocasionar la pérdida de la vista.
- Síndrome metabólico. Este síndrome es un grupo de trastornos del metabolismo del cuerpo que incluye un aumento del tamaño de la cintura, niveles altos de triglicéridos, niveles bajos de colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) (el colesterol "bueno"), presión arterial alta y niveles altos de insulina. Estos trastornos pueden incrementar las posibilidades de que tengas diabetes, una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.
- Problemas de memoria o comprensión. La presión arterial alta no controlada también puede afectar tu capacidad para pensar, recordar y aprender. Los problemas con la memoria o con la comprensión de conceptos son más comunes en personas con presión arterial alta.
- Demencia. El estrechamiento o bloqueo de las arterias puede limitar el flujo sanguíneo al cerebro y generar un cierto tipo de demencia (demencia vascular). Un accidente cerebrovascular que interrumpe el flujo sanguíneo hacia el cerebro también puede causar demencia vascular.

El exceso de presión en las paredes de las arterias que provoca la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos. Mientras más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.



hipertensión en personas adultas

- El diagnóstico oportuno es fundamental para el control de la HTA, pero menos de la mitad de las personas con esta enfermedad son conscientes de su condición y muchas otras lo saben, pero no reciben tratamiento.
- En México la prevalencia de HTA está en un punto medio entre las cifras reportadas en países de ingresos bajos e ingresos altos. Esto puede deberse a que los adultos mexicanos están expuestos de forma similar a factores de riesgo presentes en los países de ingreso bajo e ingreso alto, como alto consumo de alcohol, obesidad, alta ingesta de sodio, baja ingesta de potasio e inactividad física.
- Las prevalencias del estudio y razones de prevalencia (RP), se asociaron con covariables sociodemográficas, antropometría, biomarcadores y diagnóstico previo de diabetes. En los participantes con diagnóstico médico previo de HTA, se estimaron las prevalencias y RP de quienes tenían TA controlada.
- La prevalencia de hipertensión arterial en adultos/as mexicanos/as fue de 49.4% (44.0% en mujeres y 55.3% en hombres), utilizando como referencia la clasificación del AHA. En estos adultos, 70.0% fue diagnosticado con HTA hasta el momento de realizar la encuesta.
- De acuerdo con la clasificación del Séptimo informe del Joint National Committee para la Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de

- la Hipertensión Arterial (JNC-7) (utilizada para calcular todos los resultados descritos a continuación), 30.2% de los adultos mexicanos tenía HTA y 51.0% de ellos ignoraba tener esta enfermedad.
- En la comparación por sexo, se observó que en los hombres fue mayor la RP de tener HTA (RP= 1.5, IC95% 1.4,1.7) que en las mujeres. Al categorizar por grupos de edad, los adultos con ≥ 60 años tuvieron una RP (2.4, IC95% 1.9,3.1) más alta que en los adultos en categorización por concentración sérica de triglicéridos, la RP fue menor (0.7, IC95% 0.6-0.9) en los adultos con hipertriglicéridemia que en los adultos con concentraciones séricas normales.
- Comparando los resultados de la ENSANUT 2018-19 con los de la ENSANUT 2020 no se observan cambios en la prevalencia de HTA, puede deberse a que el periodo de evaluación es muy corto y no es posible observar el efecto de posibles cambios en la exposición a factores de riesgo o a implementación de programas de diagnóstico/control.
- De acuerdo con la Secretaría de Salud Federal en el 2020 en México 218,704 personas murieron por enfermedades del corazón. En el Estado de México fueron 28,437.



En el año 2019, en el mundo había 828 millones de personas con Hipertensión Alta (HTA) y dicha enfermedad causó anualmente 10.8 millones de muertes. En México durante el año 2018, 49.2% de la población con vulnerabilidad socioeconómica tenía HTA y sólo 47.1% de ésta había sido diagnosticada.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

