

hipertensión arterial



Vision CEVECE
2022 Semana 46

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.

descripción general

- La hipertensión (o tensión arterial alta) es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir cardiopatías, encefalopatías, nefropatías y otras enfermedades.
- Se estima que en el mundo hay 1,280 millones de adultos y adultas de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellos/as (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.
- Según los cálculos, el 46% de las y los adultos hipertensos desconocen que padecen esta afección.
- La hipertensión se diagnostica y trata a menos de la mitad de las y los adultos que la presentan (solo al 42%).
- Apenas uno de cada cinco adultos/as hipertensos/as (el 21%) tiene controlado el problema.
- La hipertensión es una de las causas principales de muerte prematura en el mundo.
- Una de las metas mundiales para las enfermedades no transmisibles es

reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% para el 2025 (con respecto a los valores de referencia de 2010).

- La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado elevada.
- De la tensión arterial se dan dos valores: el primero es la tensión sistólica y corresponde al momento en que el corazón se contrae o late, mientras que el segundo, la tensión diastólica, representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.
- Para establecer el diagnóstico de hipertensión se han de tomar mediciones dos días distintos y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

La hipertensión (o tensión arterial alta) es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir cardiopatías, encefalopatías, nefropatías y otras enfermedades.

síntomas y factores de riesgo

- Las personas hipertensas ignoran que lo son, pues la enfermedad no siempre va acompañada de síntomas o signos de alerta, por lo que se dice que mata silenciosamente. Por tanto, es muy importante medir la tensión arterial periódicamente.
- Quienes padecen de hipertensión, pueden presentar:
 - Dolor de cabeza intenso
 - Mareo
 - Zumbido de oídos
 - Sensación de ver lucécitas
 - Visión borrosa
 - Dolor en el pecho y/o lumbar
 - Tobillos hinchados. La única manera de detectar la hipertensión es recurrir a una o un profesional en salud para que mida nuestra tensión arterial. Se

trata de un proceso rápido e indoloro que también podemos hacer nosotros/as mismos/as con un aparato automático, si bien es importante que un o una profesional valore el riesgo existente y los trastornos asociados.

- Entre los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras), inactividad física, consumo de tabaco y alcohol y sobrepeso o la obesidad.
- Por otro lado, existen factores de riesgo no modificables, como los antecedentes familiares de hipertensión, edad superior a los 65 años y concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.

Las personas hipertensas ignoran que lo son, pues la enfermedad no siempre va acompañada de síntomas o signos de alerta, por lo que se dice que mata silenciosamente.

complicaciones

- El aumento de la presión y la reducción del flujo sanguíneo pueden causar:
 - Dolor torácico (angina de pecho).
 - Infarto de miocardio, que se produce cuando se obstruye el flujo de sangre que llega al corazón y las células del músculo cardíaco mueren debido a la falta de oxígeno. Cuanto mayor sea la duración de la obstrucción, más importantes serán los daños que sufra el corazón.
 - Insuficiencia cardíaca, que se produce cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a otros órganos vitales.
 - Síndrome metabólico. Este síndrome es un grupo de trastornos del metabolismo del cuerpo que incluyen el aumento del tamaño de la cintura, niveles altos de triglicéridos, niveles bajos de colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL o colesterol "bueno"), presión arterial alta y niveles altos de insulina. Estos trastornos pueden incrementar las posibilidades de que tengas diabetes, una enfermedad cardíaca o 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.
- Ritmo cardíaco irregular, que puede conllevar la muerte súbita.
- La prevalencia de la hipertensión es distinta en función de la región y de la categoría del país, según su nivel de ingresos. La prevalencia más elevada (27%) corresponde a la Región de África, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), mientras que la más baja es la de la Región de las Américas (18%).
- El número de adultos con hipertensión pasó de 594 millones en 1975 a 1130 millones en 2015. El incremento se observó especialmente en los países de ingresos bajos y medianos, lo que se explica principalmente por el aumento de los factores de riesgo en esas poblaciones.

Entre otras complicaciones, la hipertensión puede producir daños cardíacos graves. El exceso de presión puede endurecer las arterias, con lo que se reducirá el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón.

• A continuación, 10 consejos para cuidar la presión arterial:

- Consultar a la o el médico. Es fundamental que la visita sea regular y que, en caso de tener diagnóstico de hipertensión, se sigan las indicaciones de un/a profesional, tanto a nivel estilo de vida como de adherencia a los tratamientos farmacológicos.
- Mantener el peso adecuado. La presión arterial puede aumentar a medida que se incrementa el peso corporal. Asimismo, con cada kilogramo de grasa que se pierde, disminuye la tensión arterial.
- Hacer actividad física. 30 minutos diarios de ejercicio ligero, ayudan a controlar la presión arterial. Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico que puede intentar bajar la presión arterial incluyen caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar o bailar. Como la musculación también puede ayudar a reducir la presión arterial, las y los especialistas aconsejan incluir ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos días a la semana.
- Seguir una dieta saludable. Una alimentación variada, idealmente controlada por un o una nutricionista y rica en granos integrales, frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, puede contribuir tanto para el control de esta condición como para el bienestar general.
- Reducir la sal agregada. El sodio juega un papel fundamental en la tensión arterial, por lo que disminuir su ingesta es central a la hora de

controlar la presión. Incluso una pequeña disminución en el sodio que se le agrega a los alimentos es capaz de contribuir a mejorar la salud cardiovascular y reducir la presión arterial en aproximadamente 5 a 6 mm Hg.

- Limitar la ingesta de alcohol. El exceso de alcohol genera perjuicios en distintos aspectos de la salud, incluida la presión arterial.
- No fumar. El tabaquismo está muy asociado al desarrollo de hipertensión. Cada cigarrillo contribuye a aumentar la presión arterial inclusive durante varios minutos después de haberlo terminado.
- Controlar nivel de glucemia. Niveles correctos de glucosa (azúcar) en sangre ayudan a mantener la presión arterial adecuada, además de contribuir a prevenir otras complicaciones severas para la salud cardiovascular, como el desarrollo de diabetes.
- Medir la presión arterial. Es muy importante hacerlo de manera periódica, tanto en la consulta como en la vida cotidiana, en condiciones apropiadas y con un tensiómetro digital autorizado para uso y comercialización.
- Limitar el consumo de cafeína. Aunque todavía está en debate, estudios recientes indican que podría contribuir al aumento de la presión.

Como no presenta síntomas, puede pasar inadvertida e ir provocando daños progresivos en el cuerpo, por lo que es muy importante controlarse la presión con frecuencia para detectar a tiempo cualquier modificación.

México y Estado de México

- Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) del 2020, señalan que 24.9% de los hombres y 26.1% de las mujeres padecen esta enfermedad que cada año ocasiona cerca de 50 mil fallecimientos.
- Casi la mitad de las personas con este problema de salud acude a consulta médica debido a la sintomatología aguda, y en muchos casos con daño en riñones, corazón y cerebro, con el consecuente riesgo de insuficiencia e infarto cardíaco o cerebral, arritmias, falla renal, anomalía arterial periférica, hemorragia cerebral por rompimiento de aneurismas, retinopatía hipertensiva, problemas de agudeza visual.
- De acuerdo con el Sistema de Información de Enfermedades Crónicas (SIC), al 01 de noviembre del 2022, existen 1,089,701 pacientes con hipertensión arterial en tratamiento en las 32 entidades del país, del total, tuvieron consulta en los últimos 60 días 324,754 (29.8%). Mientras que en el Estado de México del total de pacientes con Hipertensión Arterial (HTA) 46,778 (99.8%) cuenta con un registro de medición de Tensión Arterial (TA) en los últimos meses.
- Con información de la Dirección General de Información en Salud (DGIS) de la Secretaría de Salud Federal, se hizo un análisis del comportamiento de las defunciones por hipertensión en una tendencia de 5 años (2016 a 2020) a

- nivel nacional y estatal en donde se puede visualizar un crecimiento constante del 2016 al 2019, sin embargo para el año 2020 el incremento es considerable (>33%). Por grupos de edad, los más afectados fueron a partir de los 65 años de edad. En ese lapso de tiempo, entre los Estados con más defunciones por hipertensión registradas se encuentran el Estado de México con un total de 16,979 defunciones, seguido por la CDMX con 12,467 defunciones y el Estado de Veracruz con 10,089 defunciones.
- Entre las Jurisdicciones sanitarias con más registros en el periodo de 5 años (2016-2020), se encuentran: Ecatepec con 1,819 defunciones, Nezahualcóyotl con 1,798 defunciones y Toluca con 1,772 defunciones. En el Estado de México, los grupos más afectados son también a partir de los 65 años de edad y un crecimiento considerable se registró en el año 2020 (52%).
- En México, la Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2017, para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica, la cual tiene por objeto establecer los procedimientos para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la o el paciente, para el control de la hipertensión arterial sistémica y con ello evitar sus complicaciones a largo plazo.

Se estima que en México más de 30 millones de personas viven con hipertensión arterial; es decir, una de cada cuatro tiene este padecimiento, y 46% lo desconoce.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



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:

