



presión alta o hipertensión

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

- Se estima que en el mundo hay 1280 millones de personas adultas de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellas (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.
- Según cálculos, el 46% de las personas hipertensas 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 una de cada cinco personas hipertensas (el 21%) tiene controlada la afección.
- La hipertensión es una de las causas principales de muerte prematura en el mundo.
- Una de las metas mundiales relativa a las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% en 2030 con respecto a los valores de referencia de 2010.
- La presión arterial alta es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre.

- La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). En general, la hipertensión se corresponde con una lectura de la presión arterial de 130/80 milímetros de mercurio o superior.
- El American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología) y la Asociación Americana del Corazón dividen la presión arterial en cuatro categorías generales. La presión arterial ideal se categoriza como normal.
- Presión arterial normal. La presión arterial es menos de 120/80 milímetros de mercurio.
- Presión arterial alta. El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 milímetros de mercurio.
- Hipertensión de etapa 1. El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.
- Hipertensión de etapa 2. El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior.



Se estima que en el mundo hay 1280 millones de personas adultas de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellas (cerca de dos tercios) vive en países de ingresos bajos y medianos.



- La mejor manera de saber si se tiene la presión alta es midiéndola. Si no se trata, la hipertensión puede causar enfermedades como insuficiencia renal, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
- Las personas que tienen la tensión arterial muy alta (de 180/120 o más) pueden presentar estos síntomas:
 - Dolor intenso de cabeza
 - Dolor en el pecho
 - Mareos
 - Dificultad para respirar
 - Náuseas
 - Vómitos
 - Visión borrosa o cambios en la visión
 - Ansiedad
 - Confusión
 - Pitidos en los oídos
 - Hemorragia nasal
 - Cambios en el ritmo cardíaco

síntomas

- Si tienes alguno de estos síntomas y la tensión arterial muy alta, acude de inmediato a un profesional de la salud.
- La única manera de detectar la hipertensión es recurrir a un profesional de la salud para que mida nuestra tensión arterial. Se trata de un proceso rápido e indoloro que también puede realizar cualquier persona con un aparato automático; aunque es importante que un o una profesional valore el riesgo existente y los trastornos asociados.
- Los exámenes de detección de la presión arterial son una parte importante de la atención médica general. La frecuencia con la que es necesario controlar la presión arterial depende de tu edad y estado de salud general.
- Pide a tu médico o médica que te mida la presión arterial, al menos cada dos años a partir de los 18 años de edad. Si tienes 40 años o más o si tienes de 18 a 39 años y presentas un riesgo elevado de presión arterial alta, solicita un control de la presión arterial todos los años.

La mayoría de personas hipertensas no tienen síntomas, aunque la tensión muy alta puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho y otros signos.



complicaciones

La presión arterial alta no controlada puede llevar a complicaciones como las siguientes:

- **Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.** El endurecimiento y el engrosamiento de las arterias debido a la presión arterial alta o a otros factores puede derivar en 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 un aneurisma se rompe, puede poner en riesgo la vida.
- **Insuficiencia cardíaca.** Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre. La distensión causa que las paredes de la cavidad de bombeo del corazón se engrosen. Esta afección se denomina hipertrofia ventricular izquierda. Finalmente, el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, lo que provoca una insuficiencia cardíaca.
- **Problemas renales.** La presión arterial alta puede provocar el estrechamiento o debilitamiento de los vasos sanguíneos de los riñones. Esto puede derivar en daños en los riñones.
- **Problemas oculares.** El aumento de la presión arterial puede provocar

- el engrosamiento, el estrechamiento o la rotura de los vasos sanguíneos de los ojos. Esto puede ocasionar la pérdida de la visión.
- **Síndrome metabólico.** Este síndrome es un conjunto de trastornos del metabolismo. Consiste en la descomposición irregular del azúcar, también denominada glucosa. El síndrome incluye un aumento del tamaño de la cintura, niveles altos de triglicéridos, disminución de los niveles de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL o bueno), presión arterial alta y niveles elevados de glucosa en la sangre. Estas afecciones pueden incrementar las posibilidades de que tengas diabetes, una enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular.
- **Cambios en la memoria o la comprensión.** La presión arterial alta no controlada también puede afectar a la capacidad para pensar, recordar y aprender.
- **Demencia.** El estrechamiento o la obstrucción de las arterias puede limitar el flujo sanguíneo al cerebro. Esto puede provocar un tipo determinado de demencia, denominado demencia vascular. Un accidente cerebrovascular que interrumpe el flujo sanguíneo hacia el cerebro también puede provocar 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 del cuerpo. Cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.



prevención

Estos cambios pueden prevenir y reducir la tensión arterial elevada:

- Comer más frutas y hortalizas.
 - Pasar menos tiempo sentado o sentada.
 - Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas.
 - Practicar cada semana al menos 150 minutos una actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad aeróbica intensa.
 - Hacer ejercicios para ganar fuerza dos días o más cada semana.
 - Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso.
 - Tomar los medicamentos que prescriba tu profesional de la salud.
 - Acudir a las visitas previstas con tu médico/a.
- Conductas que se deben evitar:
- Tomar demasiada sal (no se deben superar los 2 gramos al día).
 - Comer alimentos con muchas grasas trans o saturadas.

- Fumar o consumir tabaco de otra manera.
 - Beber demasiado alcohol (como máximo, una copa en el caso de las mujeres y dos en el de los hombres).
 - No tomarse la medicación o tomar la de otra persona.
- Al reducir la hipertensión prevenimos los infartos de miocardio, los accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud.
- Estos son algunos consejos para reducir el riesgo de hipertensión:
- Reducir y gestionar el estrés.
 - Medir periódicamente la tensión arterial.
 - Tratar la tensión arterial elevada.
 - Tratar otros trastornos que se puedan presentar.
 - Evitar la exposición a la contaminación atmosférica.

Hay cambios de hábitos que pueden ayudar a las personas con hipertensión a reducir su tensión arterial, aunque en algunos casos es necesario tomar también medicamentos.



en México

- Se estima que en México más de 30 millones de personas viven con hipertensión arterial; es decir, 1 de cada 4 tiene este padecimiento, y 46% lo desconoce. El riesgo de desarrollar hipertensión puede disminuir considerablemente si se tienen hábitos saludables, como una alimentación con suficiente ingesta de frutas y verduras, realizar actividad física de forma regular y mantener un peso saludable. El etiquetado de advertencia será de gran ayuda, ya que permite a las y los consumidores saber si el producto elegido tiene exceso de sodio.
- Debido al panorama epidemiológico, es necesario un plan de acción para un mayor control de la creciente carga de hipertensión arterial. Ante esto, la Organización Mundial de la Salud ha estado trabajando con los estados miembros desde el año 2013 en un plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles con el objetivo de reducir la prevalencia de la hipertensión arterial en un 25%, en sincronía con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la agenda 2030.
- La hipertensión arterial es la principal causa de muerte en todo el mundo. En los últimos 29 años se duplicó el número de fallecimientos atribuibles a esta enfermedad; en 2019 se llegó a 10.8 millones de

defunciones. El 29.9% de las personas en México tienen hipertensión arterial, mientras que 50,000 mueren por este padecimiento cada año; sin embargo, el 46% de ellas no han sido diagnosticadas e ignoran que la padecen. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de 2020, señalan que 24.9% de los hombres y 26.1% de las mujeres padece esta enfermedad.

- En México, de acuerdo con el Boletín Epidemiológico del Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica, hasta la Semana Epidemiológica No. 47 del 17 al 23 de noviembre del año 2024 se habían acumulado 526,649 casos de hipertensión arterial, con una mayor prevalencia en la región Centro de México, habiendo mayor número de casos registrados en el Estado de México y la Ciudad de México, que afectan principalmente al sexo femenino. Vivir con obesidad se asoció con un incremento en la posibilidad de tener diabetes tipo 2, hipertensión arterial y dislipidemia. En el Estado de México hasta la Semana Epidemiológica No. 47 del 2024, se tienen registrados 28,810 mujeres y 21,289 hombres con hipertensión arterial sistémica.



La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT) indica que durante el periodo 2020-2023, aproximadamente el 29.9% de las personas adultas vivían con hipertensión, de las cuales el 43% desconocía su diagnóstico.

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:

