El envejecimiento poblacional, la obesidad y el sedentarismo pueden elevar la prevalencia de hipertensión en España

La hipertensión arterial podría afectar a más de 588 millones de personas en 2025 debido al envejecimiento poblacional, la obesidad y el sedentarismo, según ha anunciado la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) con motivo de la celebración mañana, 17 de mayo, del Día Mundial de la Hipertensión

El envejecimiento de la población, la obesidad y el sedentarismo podrían contribuir a elevar la prevalencia de la hipertensión arterial durante los próximos años en nuestro país. De hecho, según el libro "Hipertensión arterial 2020", donde participaron expertos de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA), se estima que 588 millones de personas podrían ser hipertensas en 2025.

En España, esta enfermedad afecta a cerca del 40% de la población adulta, porcentaje que se incrementa hasta el 85% cuando hablamos de mayores de 65 años. Además, es destacable que entre los menores de 18 años la prevalencia es de entre el 3,5% y el 5% y que los niños/jóvenes hipertensos tendrán un mayor riesgo cardiovascular en la edad adulta.

Con motivo del Día Mundial de la Hipertensión, que se celebra mañana, 17 de mayo, la SEH-LELHA se adhiere a la conmemoración de la Sociedad Internacional de Hipertensión (SIH) y hace un llamamiento a la necesidad de realizar controles periódicos de presión arterial y al seguimiento de un estilo de vida saludable, como mejor fórmula para la prevención de riesgos cardiovasculares.

Tal y como señala la doctora Nieves Martell, presidenta de la SEH-LELHA, "existen factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes que pueden aumentar los casos de hipertensión arterial y, como consecuencia, incrementar el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares y cerebrovasculares. Es decir, a mayor presión arterial, mayor es la probabilidad de sufrir un infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, ictus o enfermedad renal". En este sentido, existen datos que señalan que el antecedente de presión arterial está presente en ocho de cada diez casos de insuficiencia cardiaca y que el 90% de los pacientes que han sufrido un ictus son hipertensos. De hecho, los datos de la Organización Mundial de la Salud corroboran que es la primera causa de este tipo de eventos.

Los especialistas indican que es esencial que el paciente esté informado sobre su enfermedad y sobre el tratamiento que debe seguir en cada caso, ya que es una enfermedad que puede conllevar a otras patologías más serias. Por ello, recomiendan realizar controles periódicos de la presión arterial por su gran utilidad en la práctica clínica en la detección, diagnóstico y control evolutivo de la hipertensión arterial.

Alcohol y el tabaco

Según los datos del estudio ENRICA, dirigido por el Dr. Banegas, en el que se analizan cuáles son los factores de riesgo cardiovascular ligados a los estilos de vida que tienen los españoles, el 28% de la población fuma: la mayoría lo hace a diario y solo un 13% lo hace ocasionalmente. A este respecto, los especialistas señalan que el consumo de tabaco aumenta el riesgo cardiovascular, por lo cual se debe evitar.

Asimismo, existen estudios donde se explica que el consumo de alcohol en exceso también puede provocar riesgo de hipertensión. A modo de ejemplo, a los hipertensos que consumen alcohol se les aconsejará que lo limiten a no más de 20?30g de etanol al día, en el caso de los varones, y 10?20g en las mujeres.

Prácticas saludables para prevenir la hipertensión

Con motivo de este día, la SEH-LELHA hace una llamada de atención especial a seguir prácticas saludables. En esta línea, aconseja seguir una dieta equilibrada y variada donde estén presentes las frutas, las verduras y las hortalizas. Además sugiere comer poca cantidad y de forma más frecuente, así como priorizar la compra de alimentos frescos frente a los procesados. Por otro lado, aconseja consumir un máximo de 5 gramos de sal al día para mantener los valores de presión arterial en niveles aceptables (por debajo de 140/90 mmHg) y reducir el riego de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Junto con una alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico de forma regular es fundamental como herramienta moduladora de la presión arterial y para mantener un peso saludable.

Fuente: Médicos y Pacientes (16/05/2014)