

17 de mayo: Día Mundial de la Hipertensión

El 50% de las personas desconoce que padece de hipertensión arterial

- En el país, más del 20% de los mayores de 15 años tiene problemas de hipertensión arterial.²
- Si no se tratan a tiempo los problemas de presión, se pueden generar consecuencias graves que van desde enfermedades cerebrovasculares, hasta el fallecimiento del paciente.³

Lima, mayo 2022. – Alrededor del 30% de la población adulta mundial padece de hipertensión arterial¹; en Perú, por su parte, más del 20% de los mayores de 15 años tienen esta condición². De acuerdo con el Dr. Juan Antonio Urquiaga, vocero de la Sociedad Peruana de Hipertensión Arterial aproximadamente la mitad de los pacientes no saben que sufren de esta enfermedad.

La falta de diagnóstico y tratamiento oportuno de esta patología puede traducirse en complicaciones que van desde el desarrollo de enfermedades coronarias, cerebrovasculares, renales crónicas e insuficiencia cardíaca, hasta el fallecimiento del paciente³.

En ese sentido, el vocero de la Sociedad Peruana de Hipertensión arterial comparte cinco recomendaciones que permitirán, tanto prevenir la aparición de los problemas de presión arterial, como mantenerlos controlados:

- 1. Reducir la ingesta de sal.** Se sugiere un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios. De esta manera, disminuirá la tensión arterial y el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, infarto miocardio o accidente cerebrovascular.
- 2. Llevar una alimentación balanceada.** Se debe seguir una dieta rica en frutas y verduras, legumbres, pescado, aceite y alimentos que contengan poca grasa.
- 3. Realizar actividad física.** El ejercicio es clave para controlar la presión arterial. Caminar, pedalear, trotar, correr o nadar son solo algunos de las opciones que se pueden realizar de manera regular y que traerá beneficios para el paciente. Además, se recomienda hacerlos de 3 a 5 veces por semana, al menos 30 minutos al día.
- 4. Limitar el consumo de alcohol.** En la medida de lo posible, se sugiere reducir el consumo de bebidas alcohólicas al mínimo, pues una alta dosis es

¹ OPS: Día Mundial de la Hipertensión 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-hipertension-2020>. Último ingreso: mayo 2022

² INEI: El 39,9% de peruanos de 15 y más años de edad tiene al menos una comorbilidad. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-399-de-peruanos-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-al-menos-una-comorbilidad-12903/>. Último ingreso en: mayo 2022.

³ Tecnología al servicio del paciente hipertenso. Sanofi. Disponible en: <https://campus.sanofi.es/es/noticias/2021/tecnologia-hipertension/>. Último ingreso: mayo 2022

considerada una de las causas más comunes para el aumento de la presión arterial.

- 5. Evitar el consumo de tabaco.** El cigarrillo es uno de los factores que impacta negativamente en la presión arterial y frecuencia cardíaca, por lo que se recomienda dejar de fumar y así minimizar el riesgo de alguna complicación.

Asimismo, el Dr. Urquiaga indica que los síntomas de la hipertensión arterial son prácticamente imperceptibles, por ello es considerada una enfermedad silenciosa. Algunos de ellos son dolor de cabeza, que aparece por las mañanas, sangrado nasal, palpitaciones irregulares, tinnitus y alteraciones visuales.⁴

“Esta patología se hace evidente cuando ha avanzado. De ahí la importancia de realizar chequeos médicos preventivos de forma regular, a fin de identificar a tiempo cualquier irregularidad; y de llevar un estilo de vida saludable, que reduzca las probabilidades de tener esta condición”, afirma el especialista.

Tratamientos innovadores

Cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, una fecha clave para informar a la población sobre esta patología y reiterar la importancia de seguir un tratamiento correcto de forma continua. El lema para este año es: “Mide tu presión, controla tu presión y vive más”.

“Contar con el acompañamiento adecuado y con terapias de última generación para el tratamiento de esta condición, no solo se traducirá en beneficios para los pacientes, quienes podrán tener una mejor calidad de vida. También se traduce en eficiencias para el sistema de salud, ya que se evitan las complicaciones que generan reincidencia en los centros de salud”, finaliza la Dra. Cecilia Medina, Gerente Médica Cardiovascular de Sanofi.

⁴ OMS: Hipertensión. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Último ingreso: mayo 2022.