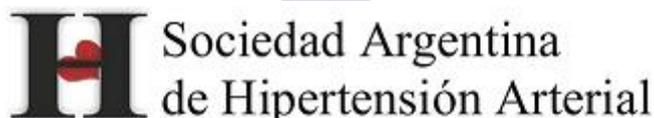


15 MAY 12 | “Estilo de vida saludable, presión arterial saludable”

Día Mundial de la Hipertensión Arterial 2012

Tomar conciencia sobre la importancia que tiene mantener un “estilo de vida saludable” para tener una “presión arterial saludable”.

[SAHA](#)



“Estilo de vida Saludable, Presión arterial Saludable”

En el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA) convoca a medios y a la comunidad en general a tomar conciencia sobre la importancia que tiene mantener un “estilo de vida saludable” para tener una “presión arterial saludable”.

Buenos Aires, mayo de 2012.- Bajo el lema “Estilo de vida saludable, presión arterial saludable”, la Liga Internacional de Hipertensión Arterial (World Hypertension League) conmemora el 17 de mayo como Día Mundial de la HTA con el objetivo de formar conciencia sobre esta enfermedad altamente perjudicial para nuestra salud. La SAHA se suma a esta campaña e invita a los medios de comunicación a que se hagan eco para prevenir y sensibilizar a la población sobre la necesidad de mantener un nivel de presión arterial adecuado a través de la adopción de un estilo de vida sana.

Accidente cerebrovascular (ACV), arteriosclerosis, infarto de miocardio y otras afecciones cardiovasculares, insuficiencia renal, trastornos del sueño y/o deterioro cognitivo prematuro son algunas de las consecuencias que la HTA puede producirnos. Como en general la HTA no presenta síntomas, estas patologías suelen presentarse sin aviso previo. Hoy se sabe que existe una relación directa entre la presión arterial elevada y la ocurrencia de estas enfermedades cardiovasculares y muerte, es decir, cuánto más alta es la presión arterial mayor es la probabilidad de enfermar o morir. Por ello, los especialistas insisten en la importancia de la prevención de la hipertensión arterial. La primera medida que podemos tomar es conocer cuál es nuestra presión, y por lo menos medirla una vez al año. Este dato es indispensable para la prevención, detección y control de la hipertensión arterial.

Un estilo de vida saludable es fundamental, en su prevención y de las enfermedades cardiovasculares. ¿Por qué? Porque los factores que más influyen en el desarrollo de HTA son el sobrepeso (sobre todo la obesidad abdominal), una dieta rica en sal (no sólo la sal que se agrega a las comidas sino todos los alimentos industrializados que contienen en su composición sodio, incluso aquellos que son dulces) y la falta de actividad física diaria. Otro factor determinante es la carga genética.

Es necesario entonces crear conciencia sobre la importancia que tiene conocer el valor de su presión arterial, controlar el peso, llevar una dieta restringida en sal y mantener una actividad física moderada y regular. Dichas acciones son sinónimo de Presión Arterial saludable y contribuyen fuertemente a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

El diagnóstico de hipertensión arterial se realiza con valores iguales o mayores a 140 mm Hg de presión arterial sistólica (máxima) y/o valores mayores o iguales a 90 mm Hg de presión arterial diastólica (mínima).

El peso saludable se fija individualmente para cada sujeto según su estatura utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC): peso sobre altura al cuadrado (peso kg/ altura m²). Es saludable mantener un IMC entre 18,5 y 25 kg/m².

Según la Sociedad Internacional de Hipertensión (ISH), en un estudio publicado en The Lancet (2008), 7,6 millones de personas en el mundo fallecieron por causas vinculadas a la hipertensión en 2001, lo que equivaldría a más de 20 mil muertes por día, y la cifra ha sido consistente durante los años posteriores. Actualmente, esta sociedad estima que 1.500 millones de personas (aproximadamente la cuarta parte de la población mundial) sufre hipertensión o no tiene su presión arterial dentro de los valores considerados normales, y el 80% de ellos se encontraría en los países “en desarrollo”, es decir, con menores recursos.

Datos de estudios epidemiológicos regionales permiten estimar que en nuestro país un tercio de la población sufre de HTA y que cerca de la mitad aun no está diagnosticada. Lamentablemente, es una enfermedad de muy alta frecuencia en la población adulta y con una frecuencia creciente en niños y adolescentes.

La SAHA recomienda a todos los argentinos medir con frecuencia su presión arterial en condiciones adecuadas y así conocer cuales son sus cifras para que este asesino silencioso - como la denominamos- no nos sorprenda.

El 70 % de las personas que padecen un ataque cerebral pierden la capacidad de desarrollar sus actividades habituales con autonomía, y la hipertensión arterial es el principal motivo por el que una persona sufre un ataque cerebral. El control adecuado de las cifras de presión arterial previene estos eventos vasculares muy significativamente. En nuestro país, 1 de cada 3 personas es hipertensa, pero entre las personas hipertensas sólo 1 de cada 10 tiene un adecuado control de la presión arterial. Esto significa que la gran mayoría de los sujetos hipertensos no saben que lo son o no reciben un tratamiento. Por lo tanto, todas las personas deben estar alertas sobre este problema de salud.

Existe una sola forma de saber si se padece hipertensión arterial, y esa es midiéndose la presión arterial. Por lo que todas las personas deben al menos una vez por año medirse la presión arterial, y cuando ella es mayor a 140 – 90 mm Hg es necesario acudir al médico para confirmar el diagnóstico, y en los casos que sea necesario, recibir un tratamiento. La hipertensión arterial no se cura, se controla, por lo tanto, el tratamiento debe ser cumplido de por vida, sin omisiones ni olvidos, ya que el día que no se cumple el tratamiento la presión arterial se eleva nuevamente.

Cuando el diagnóstico de hipertensión arterial fue efectuado, el tratamiento debe reducir la presión arterial a menos de 140 – 90 mm Hg, ya que esta es la única manera en que el riesgo de tener un ataque cerebral, un infarto de corazón o una insuficiencia renal se puede reducir en su máxima expresión.

Con el lema “estilo de vida saludable, presión arterial saludable” el 17 de Mayo se celebra el Día Mundial de la Hipertensión Arterial. En este día las sociedades científicas trabajamos con el objeto de informar a la población acerca de la prevención, diagnóstico y tratamiento de este flagelo; y en esta oportunidad estamos remarcando las tres claves para una vida sana: cuide su peso, elija alimentos saludables y lleve una vida activa.

En conclusión, la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial recomienda:

- 1) Tomarse la presión arterial al menos una vez por año
- 2) Si la presión arterial es mayor a 140 – 90 mm Hg consultar a un Médico
- 3) Cumplir el tratamiento indicado en forma regular y permanente
- 4) El tratamiento debe intentar mantener siempre la presión arterial en valores inferiores a 140 -90 mm Hg
- 5) Un estilo de vida saludable es un pilar fundamental para prevenir la hipertensión arterial