

Casi la mitad de las personas hipertensas desconoce que lo es

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se diagnostica y se trata a menos de la mitad de los adultos que la sufren, de hecho, solo al 42 %. Pero, además, sólo uno de cada cinco personas hipertensas tiene controlada la enfermedad.

La hipertensión, enfermedad de la que hoy, 17 de mayo, se conmemora el Día Mundial, consiste en una presión de la sangre en los vasos sanguíneos demasiado alta.

Los datos

La Fundación Española del Corazón explica que una presión arterial normal oscila en una mínima de 80 y 84 mmHg y una máxima de 120-129. Cifras más bajas de las mínimas también pueden considerarse habituales, siempre que no provoquen ningún síntoma.

La normal-alta se sitúa en una máxima de 130 y 139 y una mínima de entre 80 y 89. En personas diabéticas, matiza la FEC, los niveles superiores a 140 también se consideran altos.

La mayoría de las personas hipertensas no tienen síntomas, lo que contribuye a que desconozcan que lo son: el 46 % no lo sabe.

Y todo ello a pesar de que es una de las principales causas de muerte prematura en el mundo.

Así las cosas, según la OMS, una de las metas para las enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25 % para 2030, en comparación con 2010.

En España las cifras cambian en comparación con las globales de la OMS, ya que un tercio de las personas de entre 30 y 79 años es hipertenso. El 68 % en 2019 estaba diagnosticado y el 57% recibía tratamiento farmacológico, según datos recogidos en la Revista Española del Corazón.

La cobertura terapéutica alcanzaba al 33 %.

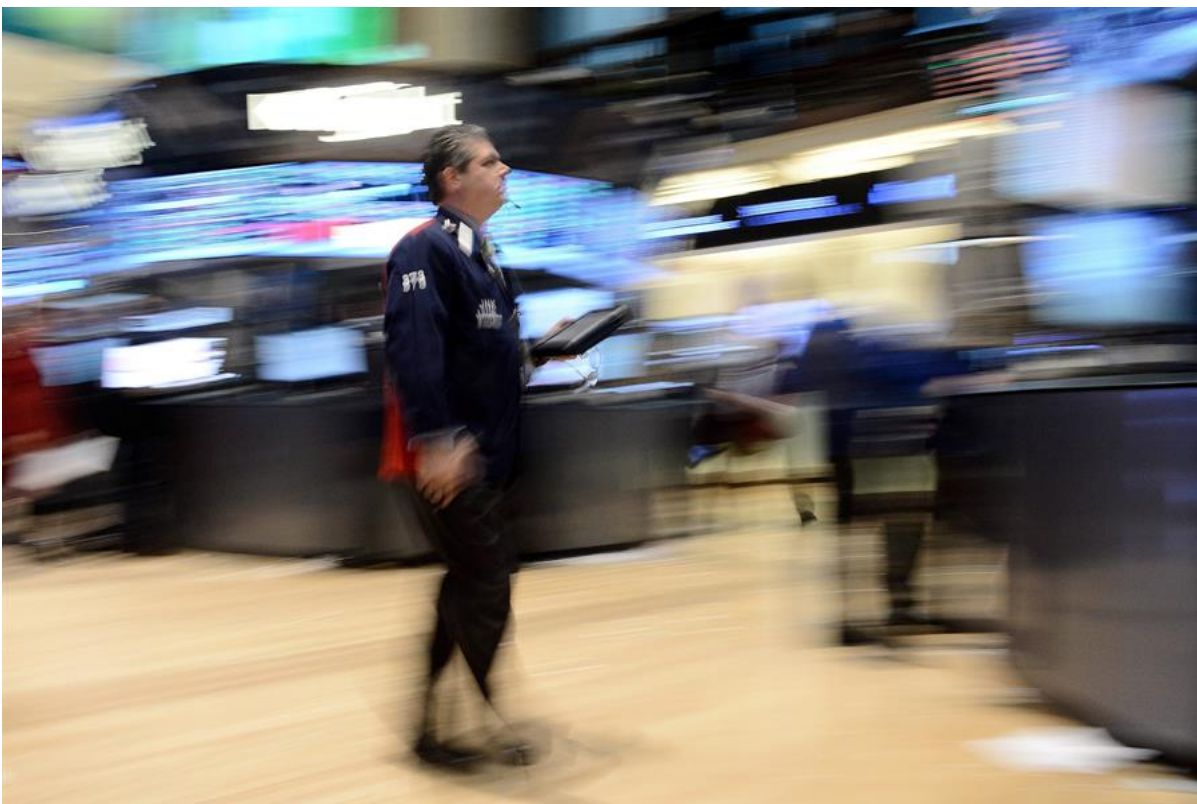
Unas 46.000 muertes cardiovasculares al año en España son atribuibles a la hipertensión.

¿Qué síntomas provoca?

La OMS subraya que la mejor manera de saber si hay tensión alta es acudir al centro de salud para que el personal sanitario la tome.

Y aunque la mayoría de las personas hipertensas no tiene síntomas, la enfermedad puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho, entre otros.

Las personas que tienen la tensión arterial muy alta pueden sufrir dolor intenso de cabeza, vómitos, mareos, pitidos en los oídos, náuseas, visión borrosa, hemorragia nasal o cambios en el ritmo cardíaco, entre otros.



EFE/EP

A/ANDREW GOMBERT

Los riesgos

El riesgo de padecer hipertensión aumenta con el sobrepeso y la obesidad, la falta de actividad física, la ingesta de comidas muy saladas, las dietas ricas en grasas saturadas y trans y pobres en frutas y verduras; así como el consumo de tabaco y alcohol.

Por eso, cambios en los hábitos de vida pueden ayudar a reducir la tensión arterial.

Sin embargo, hay otros factores de riesgo que no se pueden modificar y es el caso de los antecedentes familiares de hipertensión, la edad y la concurrencia de otras patologías como la diabetes o nefropatías, subraya la OMS.

Si las personas hipertensas no controlan su enfermedad pueden padecer complicaciones como daños cardíacos graves, de hecho, el exceso de presión puede endurecer las arterias de forma que el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón se reduce.

Y puede provocar dolor torácico, infartos, insuficiencia cardíaca o ritmo cardíaco irregular lo que puede conllevar muerte súbita. Pero, además, puede causar la obstrucción o rotura de las arterias que transportan la sangre y el oxígeno al cerebro y desembocar en un accidente cerebrovascular.

Con información de 800 noticias