

Estudio | “La mitad de los adultos venezolanos sufre hipertensión arterial”

La hipertensión arterial acompaña a la mitad de los adultos venezolanos según datos de un estudio probabilístico realizado en el 2019.

Según los hallazgos de ese estudio, son unos cinco millones los venezolanos hipertensos. Por otro lado, según la Encovi 2023, la hipertensión arterial es la segunda causa de consulta médica en el país.

En Venezuela, unas cinco millones de personas son hipertensas, según el dato que ofreció el doctor Carlos Ignacio Ponte durante el programa *Háblame Bajito*, que transmite **Radio Fe y Alegría Noticias**, ese dato representaría cerca del 50 % de los adultos mayores de 18 años.

De esa cantidad, el cardiólogo aseguró que unos dos millones están adecuadamente controlados. El resto puede que no esté diagnosticado, reveló el doctor.

En el marco del Día Mundial de la Hipertensión, la Sociedad Venezolana de Cardiología está invitando a toda la ciudadanía para que conozca sus valores de presión arterial, con el fin de saber el estado en el que se encuentra y si necesita algún tipo de atención médica para prevenir enfermedades graves.

¿Qué es la hipertensión arterial?

El especialista explicó que hipertensión arterial es el estado de una persona que constantemente tiene un registro superior a 14-9.

Las personas que sufren esta condición y no se controlan medicamente tienen alto riesgo de sufrir problemas cardíacos o accidente cerebrovascular.

Esta condición se conoce como “el enemigo silencioso”, por eso hay personas que no tienen síntoma, pero padecen la enfermedad.

¿Cuáles son las causas?

De acuerdo con el especialista, esta enfermedad tiene múltiples causas. Existen razones hereditarias, otras relacionadas a la

mala alimentación, al consumo de alcohol y tabaco y la vida sedentaria.

En la mayoría de los casos, es el resultado de una combinación de factores y lo hereditario es la condición más importante.

El doctor Ponte, también explicó que la obesidad y la sobre exposición a las pantallas y no hacer ejercicio puede a acelerar los síntomas.

Las enfermedades renales también ocasionan hipertensión.

¿Se puede prevenir?

Sí, el doctor explicó que hacer ejercicio por lo menos 30 minutos de forma rutinaria unos 4 o 5 días por semana puede reducir hasta en 30 % la posibilidad de sufrir hipertensión.

De igual forma, al ejercicio básico se le pueden agregar rutinas de pesas y el riesgo disminuye más.

Dejar de fumar y comer menos grasas o alimentos con exceso de sal reduce el riesgo. Controlar el estrés también contribuye a mejorar la condición física.

El médico explicó que es importante la prevención porque el sistema de salud no está en condiciones de atender a la todos los posibles pacientes que necesiten atención hospitalaria.

Con información de Radio Fe y Alegría