

La hipertensión, la principal causa de las muertes a nivel mundial: los hábitos saludables clave

17 mayo, 2023



Por Libby Rose

Factores y grupos de riesgo, recomendaciones y cuidados: el cardiólogo José Bertin responde a nuestras dudas.

Cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, con la finalidad de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de

muerte en todo el mundo y por eso es importante aprender a cuidar nuestra salud. Es cierto que existen grupos de riesgo pero los hábitos diarios son clave para prevenir problemas a futuro.

Cuando la presión arterial es alta, el corazón tiene que bombear con más fuerza, lo que aumenta el riesgo de daño al corazón y los vasos sanguíneos en órganos blancos, como el cerebro y los riñones.

Pero la hipertensión es un asesino silencioso, pues en sus primeras etapas rara vez causa síntomas y muchas personas no son diagnosticadas, por eso es aconsejable tomar nuestra presión y tener un conocimiento constante de cómo nos encontramos. Los valores normales son 120/80. A partir de 140/90 se considera hipertensión y se debe acudir al médico.

Para conocer más acerca de este peligroso factor, *El Cuco Digital* dialogó con José Bertin, cardiólogo del Hospital Tagarelli de San Carlos.



José Bertin, médico cardiólogo del Hospital Tagarelli

¿Por qué sube la presión?

Hay que hacer la distinción entre las variaciones normales de presión fisiológica que se dan en cualquier persona por ejercicio o estrés, que después vuelve a sus valores normales por su mecanismo de regulación, del aumento sostenido y patológico de la presión.

La hipertensión es una enfermedad multifactorial, hay factores modificables y otros no modificables. Los no modificables son el sexo, la edad y la genética; mientras que los modificables

son el tabaquismo, sedentarismo, consumo excesivo de sodio y grasas.

¿Cuáles son los grupos de riesgo y por qué?

Los hombre a partir de los 55 años y las mujeres a partir de los 65 porque es cuando empieza un endurecimiento arterial, aunque puede suceder antes por la genética y hábitos

Además las personas con diabetes, colesterol, sedentarias, aquellas que consumen excesiva sal y fuman también integran los grupos de riesgo.

¿Qué alimentos hay que evitar? ¿Y cuáles incorporar?

Hay que evitar aquellos con alto porcentaje de sodio como los snacks (papas fritas, chichitos, etc.), bebidas artificiales con o sin azúcar, los alimentos enlatados, fiambres, conservas elaboradas con mucha sal.

Hay que incorporar una dieta mediterránea: bajo consumo de carnes rojas, aumentar el consumo de pescados, aceite de oliva y verduras y frutas en porciones adecuadas.

¿Cómo podemos reducir el consumo de sal?

Lo ideal es consumir alimentos elaborados en casa y evitar los procesados para tener el control de la cantidad de sal que se usa. Otro hábito saludable es hacer colaciones con frutas y hacer ejercicio.

¿La sal reducida en sodio puede ser contraproducente para pacientes con problemas cardíacos?

La sal reducida en sodio, al brindar menos sabor, hace que el paciente utilice más cantidad de sal y puede llegar a consumir más sal que si fuera una sal común. Es bueno consumir sales de potasio como así comer alimentos ricos en potasio.

¿Qué riesgos trae la hipertensión?

Es el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares: insuficiencia renal, Accidente Cerebro Vascular (ACV) e infarto del miocardio, que son las principales causas de mortalidad a nivel mundial.