



## NOTA DE PRENSA

# Mañana 17 de mayo es el Día Mundial de la Hipertensión Arterial

---

**Málaga, 16 de mayo de 2011**

El 17 de mayo se conmemora en todo el mundo el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, valiosa oportunidad de divulgación para detectar a tiempo el llamado “asesino silencioso”, lo que comúnmente se conoce como presión alta o hipertensión arterial, causante de millones de defunciones. La Sociedad Andaluza de Hipertensión y Riesgo Vascular (Sahta), en colaboración con el Colegio de Médicos de Málaga, convocó esta tarde una rueda de prensa presidida por el presidente del Colegio de Médicos de Málaga, Dr. Juan José Sánchez Luque; junto con el presidente Honorífico de la Sahta, Dr. Pedro Aranda Lara y el vocal de la Sociedad en Málaga, Dr. Miguel Ángel Sánchez Chaparro.

Las enfermedades cardiovasculares, son las responsables de la tercera parte de todas las muertes en el mundo (cada año fallecen 17 millones de personas por esta causa), además son importantes por su incapacidad y cronicidad, de tal modo que se prevé que para el año 2020 sea la principal causa de incapacidad.

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. A nivel mundial la padece más de mil millones de personas y en España la padece un 35% de la población general adulta, llegando al 40% en edades medias y hasta el 60% en mayores de 60 años. En números absolutos esto significa que más de 10 millones de españoles son hipertensos (3 millones no diagnosticados) y además el 60 % de los pacientes no presentan cifra de presión arterial controladas.

Se considera que un paciente presenta hipertensión cuando sus cifras son iguales o superiores a 140 mmHg para la sistólica (la alta) y/o 90 mmHg para la diastólica (la baja), de forma mantenida. Es aconsejable una presión arterial en valores algo inferiores a los citados para determinados

**Gabinete de Comunicación del Colegio de Médicos de Málaga**

**Rebeca García-Miña**

Tífs. 951 019402 – 661 795121

[comunicacion@commalaga.com](mailto:comunicacion@commalaga.com)

[www.commalaga.com](http://www.commalaga.com)



grupos de población como los pacientes que ya han tenido una enfermedad cardiovascular, diabéticos o para pacientes de alto riesgo.

Aquí se derriba uno de los mitos: **no hay que esperar tener síntomas para tomarse la presión ya que en general no los hay**. Hay que recordar que la presión se debe tomar toda la vida, a cualquier edad.

La hipertensión arterial se agrava y/o se asocia a otros factores de riesgo cardiovascular, lo que incrementa la posibilidad de sufrir episodios cardiovasculares. Entre estos factores debemos considerar el tabaco, tener alto los niveles de colesterol o de triglicéridos, la diabetes tipo 2 y la obesidad. En estos momentos es muy preocupante este último factor pues la mitad de los adultos españoles y hasta un 25% de la población infanto-juvenil padecen sobrepeso u obesidad, todo ello como consecuencia del sedentarismo y los malos hábitos alimenticios como el exceso de grasas saturadas, entre otros. La obesidad es también responsable del incremento observado en la diabetes tipo 2 (12% de la población española sufre esta patología).

La mejor manera de combatir la enfermedad cardiovascular en general y la hipertensión en particular es la prevención. Por tanto debemos empezar con una detección precoz, se recomienda una toma de presión arterial antes de los 35 años tomarse la presión por lo menos una vez al año (hacerlo con más frecuencia si se tienen antecedentes de hipertensión o diabetes). Después de esa edad, semestralmente y luego de los 50, cada dos meses. Las embarazadas deben extremar los controles. Entre las medidas a considerar debemos insistir en la realización de ejercicio físico de forma regular, dejar de fumar, reducir el peso, reducir moderadamente el consumo de sal, y seguir lo que llamamos dieta cardiosaludable, rica en frutas, verduras y lácteos bajos en grasa, que incluya cereales integrales, pescado, carnes blancas magras y frutos secos. Desde la Sahta recomiendan que consulte a su médico sobre fármacos que pueden interferir el control de su presión como antiinflamatorios, descongestionantes nasales, etc. Si se consigue controlar la presión arterial podremos reducir las isquemias cerebrales a la mitad, el de infarto de miocardio un 25% y la insuficiencia cardiaca al 50%.

Más información en la página web: [www.sahta.com](http://www.sahta.com)

**Persona de Contacto: Ana Novella Requena – 609848019 (Sahta)**