



Sociedad Andaluza de
Hipertensión Arterial
y
RIESGO VASCULAR

NOTA DE PRENSA

Jaén, 17 de mayo de 2011

“17 de Mayo: Día Mundial de la Hipertensión Arterial”

Hoy se ha celebrado el día mundial de la hipertensión arterial.

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares como la insuficiencia cardiaca, el infarto agudo de miocardio, los accidentes vasculares cerebrales y la insuficiencia renal.

Hoy en día la enfermedad cardiovascular sigue siendo la principal causa de mortalidad en España. Cada año fallecen 17 millones de personas por esta causa y además son importantes por la incapacidad que provocan y la cronicidad de las mismas, de tal modo que se prevé que para el año 2020 sea la principal causa de incapacidad.

La importancia de la hipertensión arterial radica en que a nivel mundial la padecen 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 presentan cifra de tensión arterial mal controladas. En la provincia de Jaén se estima que existen unos 160.000 pacientes hipertensos y de ellos unos 90.000 presentan cifras de tensión arterial mal controladas.

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.

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 tomarse la tensión arterial por lo menos una vez al año antes de los 35 años (pero si se tiene antecedentes de hipertensión o diabetes hacerlo con más frecuencia). Después de esa edad, semestralmente y a partir de los 50 años tomar la tensión arterial cada dos meses. Las embarazadas deben extremar los controles.



Sociedad Andaluza de
Hipertensión Arterial y
RIESGO VASCULAR

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. Consulte a su médico sobre fármacos que pueden interferir el control de su tensión arterial como antiinflamatorios, descongestionantes nasales etc.

Este año con el lema “Combate las cuatro íes: Insuficiencia Cardíaca, Infarto Agudo de Miocardio, Ictus e insuficiencia renal” queremos concienciar a la población de la importancia de controlar la tensión arterial para prevenir dichas patologías.

Si conseguimos controlar la tensión arterial podremos reducir la isquemia cerebral a la mitad, el infarto de miocardio un 25% y la insuficiencia cardíaca al 50%.

Por eso hoy desde la Unidad de Hipertensión Arterial del Servicio de Nefrología de Jaén junto con la Sociedad Andaluza de Hipertensión Arterial y Riesgo Vascular se ha celebrado en el Hospital Médico-Quirúrgico de Jaén unas jornadas informativas para dar a conocer a la población que es la hipertensión arterial, como controlarla, hábitos de vida saludables, etc. Se han acercado numerosas personas a las que se les ha tomado la tensión arterial y se les ha aconsejado en función de sus cifras de tensión arterial.

Pueden encontrar más información en la página web: www.sahta.com

Persona de Contacto: Ana Novella Requena - 609848019
Secretaría SAHTA