

¡Conoce tus números de presión arterial ideal! y “Sácale sal a tu vida ”, son los marcos de referencia con los que la Sociedad Uruguaya de Hipertensión Arterial (SUHA) convoca a la comunidad a sumarse a las actividades de la 5ª semana de la Hipertensión Arterial que comienza hoy 16 de mayo y al día mundial que fue elegido por la Liga Mundial de Hipertensión Arterial (World Hypertension League), mañana 17 de Mayo.

Hace varias décadas la Hipertensión Arterial fue identificada como factor de riesgo de importancia mayor para la ocurrencia de eventos cardiovasculares, información que ha sido confirmada a lo largo de los años.

A su vez, hay factores de riesgo determinantes de la misma, que comienzan a jugar en la infancia y sobre los cuales podemos actuar para evitar que se presente. Ser portador de hipertensión arterial predispone a desarrollar enfermedades del corazón y las arterias, insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio, infarto o hemorragia cerebral e insuficiencia renal.

Esta entidad es importante no solo por las consecuencias que acarrea en términos de enfermedad y muerte sino porque tiene una alta frecuencia en la población adulta y cada vez mayor en niños y adolescentes. Frecuencia que aumenta a medida que envejecemos y en la medida que nuestro peso corporal es mayor.

En Uruguay, la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en el 2006 en 2000 adultos entre 25 y 64 años, de zona urbana, demostró una prevalencia del 35% en la población estudiada (1 de cada 3 uruguayos tiene presión arterial elevada), alcanzando el 70% en los mayores de 55 años. Pero además esta misma encuesta revela que un 57% de nuestra población tienen sobrepeso u obesidad, siendo la frecuencia de hipertensión mayor en este grupo.

Una forma de prevenir el desarrollo de Hipertensión Arterial y enfermedad cardiovascular es controlar el peso, mantener una dieta saludable y realizar en forma regular actividad física moderada.

Para adultos se considera hipertensión los valores iguales o mayores a 140 mm Hg de presión arterial sistólica (máxima) y/o valores mayores o iguales a 90 mm Hg de presión arterial diastólica (mínima), tomados en condiciones adecuadas.

Para los niños, existen tablas de acuerdo a la edad. El peso saludable se fija individualmente para cada sujeto según su estatura utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC), cociente que relaciona el peso en Kg sobre la talla al cuadrado, siendo saludable mantener este valor entre 18,5 y 25 kg/m².

La SUHA recomienda a todos los uruguayos medir con frecuencia su peso y su presión arterial en condiciones adecuadas y así conocer cuáles son sus cifras reales y las ideales.

La prevención de la hipertensión debe realizarse en el período latente, cuando aún no tenemos síntomas ni repercusión sobre los órganos, período que varía con cada individuo.

El mejor tratamiento preventivo es mantener estilos de vida saludables, hábitos que incorporados a la vida cotidiana, generan un impacto favorable no solo para prevenir, sino para permitir su control cuando ya está instalada.

A lo largo de esta semana, el Centro de Ciencias Biomédicas se suma a la propuesta de la SUHA, realizando diferentes actividades de promoción y prevención en la Comunidad educativa de la Universidad de Montevideo, en referencia a la hipertensión y los factores de riesgo modificables, además de controlar la presión arterial.

Referencias Bibliográficas.

- <http://www.consultordesalud.com.uy/2011/04/sociedad-uruguay-de-hipertension-arterial.html> (Rev Mayo 2011)
- http://www.msp.gub.uy/ucepidemiologia_2894_1.html (Rev Mayo 2011)
- **Duhagon P, Falero P, Farré Y, Gambetta JC, Gutiérrez G, Koncke F, Méndez V, Montano A, Olivera R y col.** Promoción de la salud cardiovascular en la infancia. Arch Pediatr Urug 2005; 76 (1): 51-58. Disponible en URL: http://www.sup.org.uy/Archivos/adp76-4/pdf/adp76-4_13.pdf (Rev Mayo 2011).
- **World Health Organization, International Society of Hipertension Writing Group.** World Health Organization (WHO) Intenational Society of Hypertension (ISH) statement on management of hypertension. Journal of Hypertension 2003, 21:1983-1992 Disponible en URL http://www.who.int/cardiovascular_diseases/guidelines/hypertension_guidelines.pdf. (Rev Mayo 2011).