

# 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.