



## DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

17 de mayo de 2011



El Día Mundial de la Hipertensión Arterial se celebra cada año el 17 de mayo. La HTA es un problema sanitario que afecta a más del 25-30% de la población mundial.

La Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la lucha contra la HTA celebra este año el Día Mundial de la Hipertensión bajo el lema 'Obesidad e hipertensión arterial'. Entre las personas con obesidad, la HTA es entre 2 y 3 veces más frecuente que en las que tienen un peso normal.

La hipertensión arterial, que se define como una presión arterial igual o superior a unos valores que por consenso se han fijado en 140 mm Hg para la presión sistólica o máxima y de 90 mm Hg para la diastólica o mínima, es una de las patologías más prevalentes en el mundo actual, afectando a alrededor del 25% de la población adulta de los países desarrollados.

Las personas con diabetes presentan mayor riesgo de sufrir HTA. Más del 80% de los que padecen diabetes de tipo 2, tienen también hipertensión. Por otro lado la diabetes es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares por lo que su asociación con hipertensión, multiplica claramente la posibilidad de accidentes vasculares. Los valores de tensión arterial considerados normales en los pacientes diabéticos deben ser inferiores a 130-80 mm de Hg.

Para el control de la tensión arterial, una dieta adecuada baja en sal, un peso correcto y la realización de ejercicio físico son fundamentales.

La hipertensión constituye el factor de riesgo más importante para padecer enfermedad cardiovascular - angina de pecho o infarto- o enfermedad cerebrovascular -un ictus o una embolia-, actualmente ambas responsables y primera causa de muerte en la población occidental.

La campaña de este año se centra en combatir la obesidad general y la infantil, destacando que alrededor de 300 millones de personas son obesas y que uno de cada seis niños padece sobrepeso.

A este respecto, y en general, el organismo denominado Liga Mundial de Hipertensión, que gestiona y coordina los esfuerzos de otras tantas entidades que se dedican a difundir conocimiento y a controlar esta enfermedad alrededor del mundo recuerda algunos consejos muy sencillos que ayudan a controlar esta patología:

- Comer más fruta y verdura
- Practicar ejercicio y evitar el sedentarismo. (De 30 a 60 minutos de ejercicio suave diario o cada dos días es suficiente)
- Dejar de fumar
- Reducir la dosis de sal en las comidas

- Reducir el consumo de alcohol

**Para mayor información:**

[http://www.cap-semfyc.com/pfw\\_files/cma/Actualizaciones/gepc.pdf](http://www.cap-semfyc.com/pfw_files/cma/Actualizaciones/gepc.pdf)

<http://www.seh-lelha.org/>

<http://www.clubdelhipertenso.es/>