

EDICIÓN IMPRESA – SEVILLA

Y tú, ¿eres hipertenso?

Este fin de semana se celebró en la ciudad la Reunión Anual de la Sección de Hipertensión Arterial de la Sociedad Española de Cardiología, acto en el que se puso de manifiesto el peligro que conlleva no controlar la tensión arterial

INMA L. MONTAÑO/

La hipertensión es una enfermedad a la que pocos ciudadanos le dan importancia, la población no es consciente del peligro que conlleva ser hipertenso. Para informar de ello y para prevenir la enfermedad, este fin de semana se celebró en la ciudad la Reunión Anual de la Sección de Hipertensión Arterial de la Sociedad Española de Cardiología. Gonzalo Barón, cardiólogo del Hospital Universitario Virgen del Rocío y presidente del Comité Organizador señalaba que «los ciudadanos no son conscientes del peligro de padecer la enfermedad ni, aún menos, son conocedores de los efectos mortales que, en muchas ocasiones, conlleva ser hipertenso». Así, apuntaba que «las principales causas de muerte en Andalucía son las enfermedades isquémicas del corazón, las cerebrovasculares y la insuficiencia cardíaca y que en todas ellas la hipertensión juega un papel crucial, con lo que un descuido en el control de la tensión puede tener consecuencias fatales». De esta forma, y según datos del INE, el Instituto Nacional de Estadística, en un sólo año mueren en Andalucía por infarto cerebral casi tantas personas como en accidente de tráfico en más de nueve años y por insuficiencia cardíaca la mortandad cuadriplica a las muertes en el asfalto.

Según los profesionales que se reunieron en Sevilla, entre ellos el doctor Martínez y el doctor Cruz Fernández, jefes de servicio de Cardiología del Hospital Virgen del Rocío y del Hospital Virgen Macarena, respetivamente, «el 25 por ciento de los andaluces son hipertensos, un dato abrumador para el avance médico actual y que tiene un claro culpable: la desinformación». Por ello, los profesionales son contundentes ante las medidas preventivas: controlar el peso, caminar durante una hora, hacer las comidas con menos sal y menos grasa y no fumar, consejos que «tienen un coste cero y que se identifican como los más eficaces para la hipertensión arterial». En este sentido, Andalucía es la segunda comunidad con más obesos, enfermedad que según los cardiólogos supone no sólo un deterioro de la calidad de vida sino también un factor que incide, directamente, en el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Así, se recomienda el regreso a la dieta mediterránea, rica en verduras y frutas.

Por otra parte, la diabetes se señala como otro elemento de riesgo por los cardiólogos. En España, padece la enfermedad casi el 10 por ciento de la población, porcentaje que puede llegar a multiplicarse, ya que uno de cada dos enfermos desconoce su situación. Gonzalo Barón recomienda realizar «un ejercicio moderado y el cese del tabaco» y que sólo puede llevarse a cabo la detección precoz «a través de un análisis de orina ya que es una enfermedad que no presenta síntomas».

En lo que respecta a la población de más de 70 años y a su riesgo de hipertensión arterial, Barón señala que «este sector de población es uno de los más sensibles a padecer la tensión alta, y los datos así lo corroboran, ya que el 70 por ciento de las personas mayores son hipertensos. La población no se toma la presión arterial y cuando lo hace no sigue un control, algo que según Barón «puede pasar factura».