

## Hipertensión arterial: ataca al 40% de los sonorenses

Escrito por comunicado

Domingo 25 de Septiembre de 2011 15:23

---

Hermosillo, Sonora a 25 de septiembre de 2011.- La llaman “el asesino silencioso” porque llega al organismo sin causar síntomas, afecta al 40% de los sonorenses adultos y se estima que sólo el 4% de quienes la padecen están controlados con atención médica y tratamiento oportuno.

Estamos hablando de la Presión Alta o Hipertensión Arterial, padecimiento que hace que el corazón trabaje a marchas forzadas, incrementa la presión que ejerce la sangre sobre las arterias que distribuyen la sangre dentro de todo el organismo para llevar oxígeno y nutrientes a los tejidos periféricos, explicó la Cardióloga Edith Ruiz Gastélum, coordinadora de la Clínica de Corazón Sano del Centro Médico “Dr. Ignacio Chávez”.

La Hipertensión es la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias, se habla de presión óptima cuando es de 120/80 y hasta 140/90, señaló, el punto es que la presión arterial es muy dinámica, puede variar, subir y bajar en los rangos normales, pero si pasa de 140/90 y si hay dos tomas se clasifica ya como una Hipertensión Arterial.

La mitad de los pacientes no sabe que padece Hipertensión, aseguró la Cardióloga, de quienes lo saben, la mitad no sigue tratamiento, y de esos la mitad no está controlado; la estimación es que sólo el 4% de hipertensos a nivel nacional está controlado.

“Pero en la Clínica de Corazón Sano estamos muy por arriba de la media nacional”, aseguró, “porque aquí se les da un tratamiento integral con Nutriólogo, Sicólogo, Trabajadora Social y grupos de apoyo”.

Crece en la población joven

A diferencia de otros tiempos, destacó la especialista, hoy en día la Hipertensión se presenta con más frecuencia en jóvenes entre 20 y 25 años de edad, debido principalmente al intenso ritmo de vida, estrés, exceso en el consumo de sal y tabaco, sobrepeso y falta de ejercicio físico.

## Hipertensión arterial: ataca al 40% de los sonorenses

Escrito por comunicado

Domingo 25 de Septiembre de 2011 15:23

---

La mayoría de los pacientes empiezan a manifestar la Hipertensión alrededor de los 40 años en los hombres y de los 50 años en las mujeres, mencionó la Cardióloga, se estima que alrededor del 20% de los hombres entre los 20 y 25 años son hipertensos y el 10% de mujeres también.

Por ello se sugiere que todas las personas a partir de los 20 años se tomen la presión arterial, mas aún si son personas que están con los factores de riesgo, como lo son la carga genética, la carga familiar de cada persona para desarrollar la enfermedad, además de los factores externos como el sobrepeso, la obesidad, sedentarismo, la ingesta excesiva de sal, de alcohol, de hormonales, el estrés, son factores que favorecen a que ocurra la Hipertensión.

### Síntomas y tratamiento

La Hipertensión es llamada el “asesino silencioso” porque el 90% de los pacientes no presenta síntomas y el 10% restante tiene síntomas que son asociados a otros padecimientos, pero no a esta enfermedad, explicó la Coordinadora de la Clínica de Corazón Sano.

Dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareos, cansancio, ganas de orinar recurrente en la noche, sensación de falta de aire, cierta fatiga, son algunos de los síntomas que presentan los pacientes, dijo, pero muchas veces no se atienden a tiempo porque son síntomas que se asocian a otras enfermedades.

Una vez detectada la enfermedad es importante insistir en el tratamiento no farmacológico, hay que hacer dieta y ejercicio porque esto realmente funciona, es la medida más accesible a la población, se recomienda de 30 a 45 minutos de ejercicio vigoroso, la ingesta de sal no más de dos pizcas al día y evitar el sodio que se encuentra en los alimentos procesados como salsa soya, consomé y los productos enlatados.