

Cardiología

La 'epidemia silenciosa' de la hipertensión afecta a 3 millones de españoles

Un 40% de los españoles desconoce que padece esta afección que debe ser controlada

RAFA SARDIÑA
Madrid

Tres millones de españoles tienen hipertensión sin saberlo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias al contraerse el corazón.

Según las últimas guías de la Sociedad Europea de Cardiología, la hipertensión arterial se sitúa en 140/90 mmHg, mientras que la presión normal es de 120/70 mmHg. Existe una zona intermedia de 120-140 mmHg que se considera presión elevada pero sin llegar a hipertensión arterial.

En nuestro país, cuatro de cada diez personas presentan hipertensión arterial. Un 40% desconoce sus cifras reales y un 39% no se toma la tensión. Aunque existe información sobre hábitos de vida, muchas personas no los modifican. Según señala el doctor Andrés Íñiguez, presidente de la Fundación Española del Corazón, existe falta de hábito preventivo.

«Aunque la población está informada, no siempre actúa en consecuencia. Para mejorar estas cifras, es fundamental la comunicación y la formación sobre los límites de la hipertensión. Controlarla -por cada 5 mmHg menos- reduce en un 20% la probabilidad de un evento cardíaco, mientras que no hacerlo aumenta el riesgo de eventos graves», señala.

Son datos de una encuesta de

la Sociedad Española de Cardiología y la FEC para determinar el grado de conocimiento de la población española sobre la presión arterial, que también deja claro que por género, se observa que los hombres se toman la presión arterial con más frecuencia que las mujeres: el 39% de ellos lo hace al menos mensualmente frente al 31% de ellas.

En España, 46.000 muertes cardiovasculares al año son atribuibles a la hipertensión. Se trata de una condición que afecta al 33% de los adultos entre 30 y 79 años (10 millones), de acuerdo a un estudio publicado en la Revista Española de Cardiología.

Cómo tomarse la presión arterial correctamente

Estrella Barreñada Copete, enfermera especializada en cardiología y reconocida por su trabajo en la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario Fundación de Alcorcón en Madrid, explica que, para una correcta medición, es importante hacerlo en un entorno tranquilo, en casa, nada más levantarse, tras 30 minutos sin hacer ejercicio, con la vejiga vacía y sin estimulantes como café, té o tabaco. La postura debe ser adecuada: sentado en un asiento cómodo, con la espalda apoyada en el respaldo y sin cruzar las piernas. La superficie debe ser plana para colocar el brazo, que tiene que situarse a la altura del corazón.^N