

17
MAYO

DÍA MUNDIAL DE LA Hipertensión ARTERIAL

El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, desde el año 2005 promulgado por la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) con la finalidad de promover la concientización y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que

constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

La iniciativa busca aprovechar esa fecha para invitar a la población a conocer sus niveles de presión arterial y concurrir al médico para recibir tratamiento en caso de alcanzar o superar valores aceptables o recomendados.





Las causas de la hipertensión están relacionadas con una serie de factores modificables relacionados con el ambiente y los hábitos, como el consumo excesivo de sal, el sobrepeso, la obesidad, alimentarios, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo, el sedentarismo, y factores no modificables como la edad, sexo, genética, entre otros.

Existe amplia evidencia científica para considerar a la hipertensión arterial (HTA) como el factor de riesgo de mayor peso para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ya que está fuertemente asociada a la ocurrencia de diversas patologías (enfermedad cerebrovascular, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, enfermedades de la aorta, demencia, insuficiencia renal, etc.).

Según la OMS se estima que en el mundo hay 1280 millones de adultos de 30 a 79 años con hipertensión y que la mayoría de ellos (cerca de dos tercios) vive en países de medianos y bajos ingresos. El 46% de los adultos hipertensos desconocen que padecen la afección. Solo al 42% de la población se le diagnostica y se trata, y solo el 21% de los adultos hipertensos

tiene controlada la patología. Una de las metas de la OMS para enfermedades no transmisibles es reducir la prevalencia de la hipertensión en un 25% para el año 2030 (con respecto a los valores de referencia del año 2010).

Según la OPS cada año ocurren 1.6 millones de muertes por enfermedades cardiovasculares en la región de las Américas, de las cuales alrededor de medio millón son personas menores de 70 años, considerándose muertes prematuras y evitables. La Hipertensión afecta entre el 20-40% de la población adulta de la región de las Américas (alrededor de 250 millones de personas).

Tanto la OMS como la OPS impulsan políticas y proyectos para incidir desde la salud pública, la prevención de la hipertensión arterial a través de políticas para disminuir el consumo de sal, para promover una alimentación saludable, incentivar la actividad física y prevenir la obesidad. Promueve y apoya proyectos que facilitan el acceso a medicamentos esenciales para el tratamiento de la hipertensión e impulsa la formación de recursos humanos en salud.

El Plan Nacional de Prevención y Control de la Hipertensión Arterial, en alianza estratégica con la OMS/OPS a través del GHI (Global Hearts Initiative) y su proyecto HEARTS, pretende mejorar el control de los factores de riesgo a nivel mundial con el objetivo de reducir la mortalidad cardiovascular prematura. Su objetivo general es impulsar el cambio de la práctica clínica y de la gestión en los entornos de atención primaria, por parte de los servicios de salud, a fin de mejorar el control de la hipertensión y reducir el riesgo de Enfermedades Cardiovasculares.

Acorde a la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (SAHA) las principales medidas para prevenir la hipertensión arterial a tener en cuenta son:

- Evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol y de cafeína.
- Reducir el consumo de sal y de grasas saturadas en las comidas. También se recomienda optar por dietas que incluyan una buena ingesta de frutas y verduras en lugar de opciones procesadas con alto contenido de sodio.
- Descansar al menos seis horas diarias, eso implica mantener un buen descanso por la noche y limitar o evitar (preferentemente) las siestas a mitad de la jornada.
- Realizar actividad física u ejercicios con regularidad. Esto incluye caminar y otras actividades de bajo impacto, pero positivas para el organismo.
- Mantener un correcto seguimiento de nuestro peso y talla con un médico clínico u otro personal capacitado. Además, resulta importante chequear cada semana nuestra presión arterial ya que la hipertensión no siempre sale a relucir con síntomas concretos.

El control de la hipertensión arterial reduce los riesgos de enfermedades cerebrales, infartos, demencias y daños en los riñones. La presión arterial alta puede dañar de ma-



nera silenciosa el organismo durante años antes de que se manifiesten los síntomas.

En la República Argentina a través de la Ley N°24241, el trabajador que presente alguna incapacidad física o intelectual que lo invalide para poder desarrollar sus tareas laborales puede solicitar un retiro transitorio por invalidez. El Decreto 478/98 establece las normas para la Evaluación, Calificación y Cuantificación del Grado de Invalidez de los Trabajadores afiliados al Sistema Integrado de Jubilaciones y Pensiones, en donde en su capítulo Cardiovascular se evaluarán las incapacidades originadas por diferentes afecciones cardíacas, de los grandes vasos, la hipertensión arterial y las vasculopatías periféricas.

Dado que pasamos más de un tercio del día en el lugar de trabajo, las empresas emprendedoras en el cuidado de sus trabajadores implantaron Programas de Promoción Cardiosaludables para facilitar recursos a las personas sobre buenos hábitos de salud, incluida la gestión del estrés, a fin de disminuir el porcentaje de ausentismo a causa de esta enfermedad crónica y muchas veces silente hasta sus complicaciones.

El Ministerio de Salud Argentino a través de su Resolución N°801/11 creó el Programa Nacional de prevención de las Enfermedades Cardiovasculares.

La SRT bajo la Resolución SRT N°1934/15 creó el “PROGRAMA NACIONAL DE TRABAJADORES SALUDABLES”, cuyo objetivo es fomentar y brindar asistencia técnica en planes para la prevención de enfermedades que representen la mayor prevalencia en la morbimortalidad de la población económicamente activa de la Argentina, en particular las Enfermedades No Transmisibles (ENT) y fomentar y brindar asistencia técnica en planes de promoción de la salud y concientización en hábitos saludables.

La hipertensión arterial es uno de los principales motivos de consulta y tratamiento en la Argentina y causa el 17% de las muertes totales, siendo el 62% por enfermedades cerebrovasculares y el 49% por enfermedades coronarias.

Las dificultades de accesibilidad al sistema de salud, el subdiagnóstico de presión arterial elevada, y aún en las personas identificadas la dificultad en el control de la presión arterial hace que sea muy importante la prevención y control de la Presión Arterial en la Población. Para lo cual es necesario fortalecer la Promoción de Salud, reducir los factores de riesgos y mejorar la calidad de atención de los servicios de salud, incrementando el acceso a los servicios de prevención y tratamiento de la HTA

en todos los niveles de atención desde la atención primaria hasta el nivel hospitalario

Bibliografía:

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
- <https://www.healthy-heart.org/es/mantenga-su-corazon-sano/presion-arterial>
- <https://www.evidencia.org.ar>article>download>
- <https://www.saha.org.ar/>
- <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-1934-2015-249954/texto>
- <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-hipertension-2023>
- <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-1934-2015-249954>
- http://www.infoleg.gob.ar/basehome/actos_gobierno/actosdegobierno9-11-2009-1.htm
- <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-801-2011-183411/texto>
- <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-24241-639>
- <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/decreto-478-1998-50726>
- <https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/ley-simple/jubilacion-por-invalidez#titulo-2>

