

17 de mayo: Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Esta enfermedad se ha considerado como factor de riesgo para desarrollar complicaciones por COVID-19.

Tunja, 16 de mayo de 2020. (UACP). Bajo el lema “Conoce tus números”, cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión con el fin de promover la concientización para prevenir, diagnosticar y controlar la enfermedad, que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares y en la época actual, desarrollar complicaciones por COVID-19. En el marco de esta fecha, la Secretaría de Salud de Boyacá, a través de la Dimensión de Enfermedades no Trasmisibles, invita a llevar un control de la presión arterial, para incrementar el conocimiento y la conciencia ciudadana, con el fin de que cada persona mayor de 18 años, conozca los valores de sus cifras de presión arterial, sepa si dichos valores se encuentran en el rango normal o si por el contrario, están elevados, para consultar oportunamente a su servicio de salud y recibir tratamiento.

Según la Organización Panamericana de la Salud, en el grupo de las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de muerte y enfermedad en todo el mundo, en particular, es la causa de infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, ceguera, vasculopatía periférica e insuficiencia cardíaca. Este riesgo se ve incrementado si la enfermedad coexiste con otras patologías, en especial con la diabetes.

En Colombia, la Cuenta de Alto Costo reporta más de cuatro millones de personas diagnosticadas con hipertensión arterial, con mayor presencia en mujeres que en hombres.

Según el ASIS 2019, en Boyacá, en el año 2018, por cada 100 personas hay 6.63 diagnosticadas con hipertensión, en 68 municipios, con mayor presencia de casos en Páez, San Eduardo, San Mateo, Sativanorte, Chinavita, Togüí, Chivor, Ciénega, Tutazá, Boavita, La Victoria y Campohermoso.

Teniendo en cuenta la actual situación de la pandemia, donde la Hipertensión Arterial se ha considerado como factor de riesgo para desarrollar complicaciones por COVID-19, las orientaciones a la población de pacientes hipertensos están enfocadas en continuar el tratamiento y recalcar la importancia de mantener un control adecuado del manejo de la hipertensión, así como seguir las recomendaciones de bioseguridad, establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para prevenir el contagio del virus.

Las medidas para prevenir la hipertensión son:

- **Reducir el consumo de sal.**
- **Preferir los alimentos naturales y frescos como las frutas, verduras, cereales, leguminosas, lácteos bajos en grasa, a fin de consumir una**

alimentación saludable.

- Evitar el consumo nocivo de alcohol.
- Evitar la exposición al humo del tabaco o sus derivados.
- Mantener un estilo de vida físicamente activo y un peso corporal saludable.

La referente de la Dimensión, Martha Veira Andrade, la hipertensión es más grave, cuando más altas sean las cifras de presión arterial y sus riesgos son aún mayores para quienes fuman o tienen obesidad o diabetes y aproximadamente la mitad de las personas no están diagnosticadas, porque desconocen que tienen la presión arterial alta.

“Esta es una enfermedad silenciosa, generalmente no presenta síntomas; por eso, es necesario que todos los adultos midan su presión arterial con regularidad y conozcan sus cifras”, indicó Veira.

Por su parte, el médico neurocirujano, Gustavo Álvarez, aseguró que es lamentable que la hipertensión arterial, siendo una enfermedad de fácil diagnóstico y tratamiento, a su vez sea la causa de hemorragias y lesiones cerebrales graves que ocasionan la muerte en un alto porcentaje o que dejan secuelas y discapacidades permanentes.

“Este problema no solo impacta la salud de los pacientes afectados, sino a su núcleo familiar, en razón a la incapacidad laboral y productiva generada y el cuidado que la familia debe asumir de manera permanente, por las secuelas neurológicas de esos pacientes”, explicó Álvarez.

Agregó, que la hipertensión arterial es un grave problema de salud pública en el mundo, siendo imperativo que los gobiernos y sus sistemas de salud incrementen los programas de educación y sensibilización para que las comunidades tengan el hábito de conocer sus cifras tensionales, mejorar los hábitos de vida saludable y adhieran responsablemente a los tratamientos instaurados, disminuyendo así la alta morbilidad y mortalidad, ocasionada por esta causa.

Es necesaria la articulación de acciones de salud pública, la implementación de estrategias como “Toma el Control” y la promoción de educación e información en la población de riesgo, de todos los territorios, para lograr la identificación oportuna de las personas con hipertensión arterial y el control de quienes ya sufren esta enfermedad.

(Fin/Elsy E. Sarmiento R. - Prensa Secretaría de Salud- UACP).

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo
Gobernación de Boyacá.**