

• El 27% no han sido diagnosticados

# 59 DE CADA 100 ADULTOS MAYORES PADECEN DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

ALVARO CALDERÓN

PANIAGUA

acalderon@prensalibre.co.cr

Photos.com

Los más recientes estudios demuestran que 59 de cada 100 adultos mayores costarricenses sufren de hipertensión arterial, pero el mayor problema es que el 27% de ellos no han sido diagnosticados ni tratados.

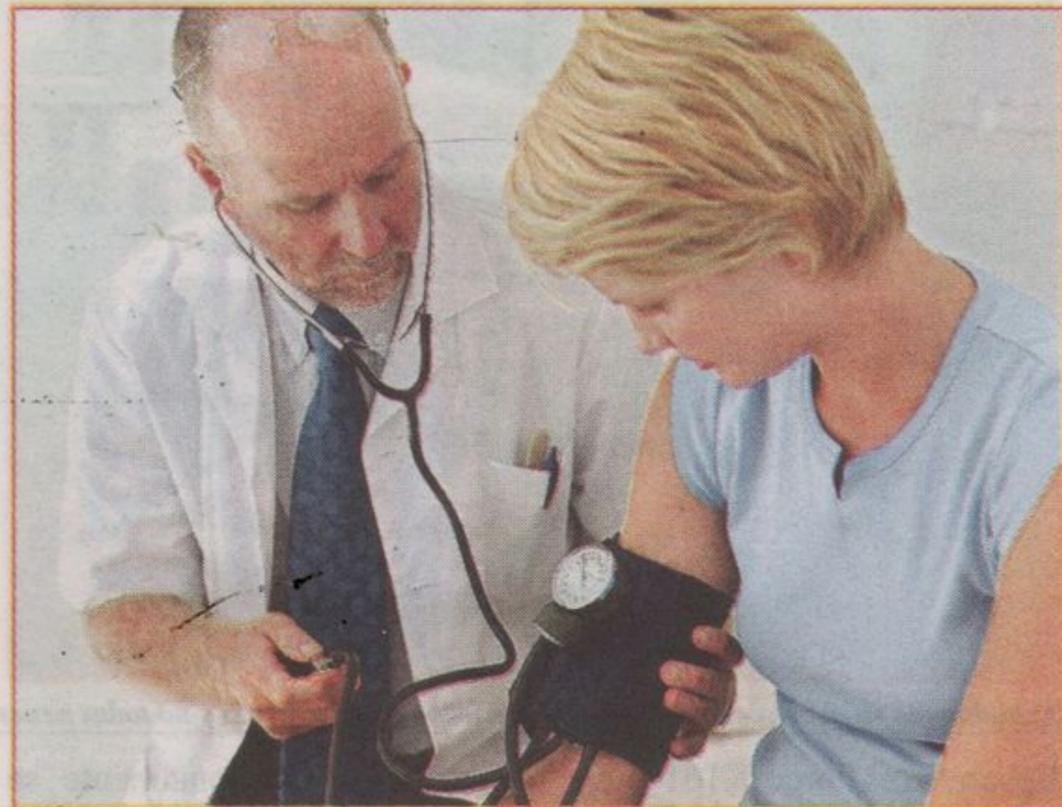
Por esta razón, se prevé que en el 2020 la incidencia de afecciones cardiovasculares en países en desarrollo tendrá un aumento de 120% en las mujeres y del 137% en los hombres.

Y es que el incremento de la oferta en comidas rápidas, el sedentarismo y el consumo excesivo de bebidas alcohólicas o azucaradas tienen a la salud mundial pendiendo de un hilo. Estas tendencias han sido las

responsables de que la hipertensión, o presión alta, sea conocida como “la plaga silenciosa del siglo XXI”, convirtiéndose en uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

“La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, caracterizada por un incremento continuo de los niveles de presión sanguínea en las arterias. Si bien es asintomática, es fácil de detectar por lo que se considera el factor de riesgo modificable, más importante para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cerebro vasculares y renales”, explicó el doctor Oscar Ching, médico general del Hospital Metropolitano.

Agregó que la publicación “Prevalencia de hipertensión en adultos mayores de Costa Rica” de la Revista Población y Salud en Mesoamérica, indica que el 59% de los adultos mayores



Una de las formas de mantener controlada la hipertensión es medirse la presión arterial periódicamente.

costarricenses sufren de hipertensión, con una prevalencia mayor en mujeres del 64% y que en los hombres que es de un 55%.

No hacer ejercicio y comer mal son algunas de las principales causas de la hipertensión, lo que aumentará la cantidad de hijos de personas hipertensas; otro aspecto sumatorio, considerando que la enfermedad es hereditaria.

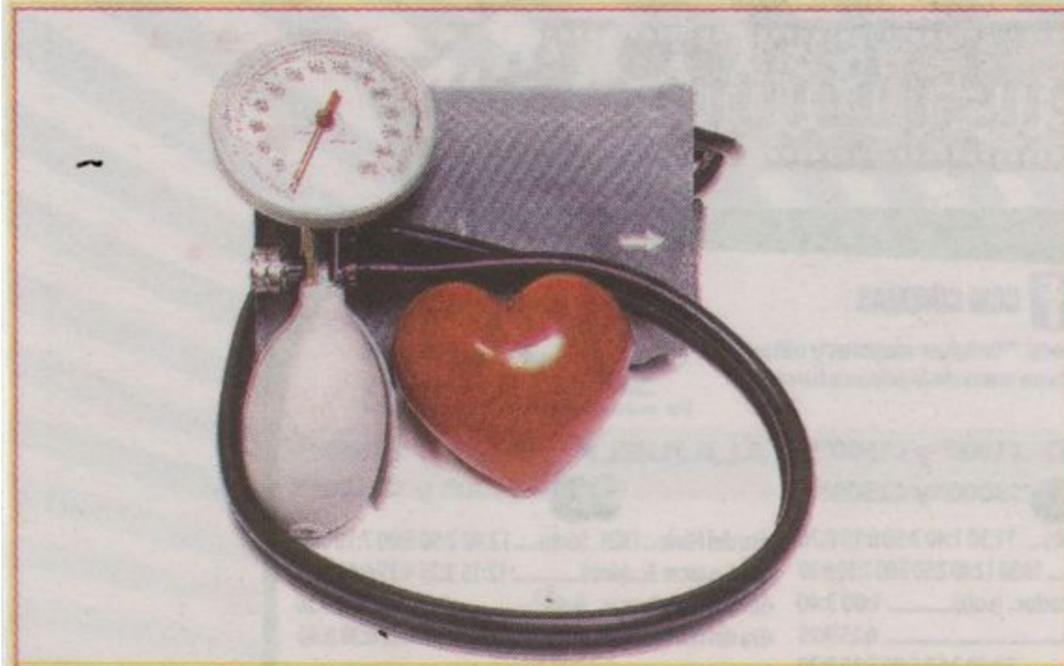
Por ello la prevención de las enfermedades cardiovasculares se debe iniciar desde la infancia, ya que gran parte de la problemática radica en los hábitos alimenticios que se les proporciona a los niños, pues estos obtienen costumbres irregulares de alimentación a temprana edad, que luego desembocan en obesidad, enfermedad directamente relacionada con la hiper-

tensión.

Aunado a eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la mayor incidencia de la hipertensión se presenta en países desarrollados donde el ritmo de vida es más acelerado, por lo cual no queda tiempo para comer saludablemente y hacer ejercicio.

“La prevención principal para esta enfermedad es llevar un estilo de vida saludable y estar pendiente del nivel de la presión arterial”, dijo el doctor Ching.

Por ello, la OMS estableció como lema para este año, “Peso saludable, presión saludable”, haciendo referencia a la importancia de no excederse en los kilos y así mantener una vida balanceada.



La Organización Mundial de la Salud asegura que más de 691 millones de personas en el mundo sufren de hipertensión, sin considerar a quienes aún no han sido diagnosticados.