

LA HIPERTENSIÓN EN EUROPA

P: ¿Qué es la hipertensión y cómo de grave es?

La hipertensión, también denominada 'tensión arterial alta', es un problema de salud creciente e importante que afecta a más de 150 millones de ciudadanos en Europa.¹ Se caracteriza por unos valores de presión arterial permanentemente altos que, si no se tratan, pueden provocar graves complicaciones de salud.

La hipertensión la definen los profesionales sanitarios basándose en parámetros concretos de la tensión arterial, combinando la tensión arterial sistólica (el número más grande) y la diastólica (el número más pequeño) de los valores que da el medidor de la tensión arterial. En Europa, la hipertensión se define como la tensión arterial que está por

encima de 140/90 mmHg. No obstante, las personas que presentan un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular o renal pueden necesitar tratamiento incluso con valores de tensión arterial más bajos.

P: ¿Cómo afecta la hipertensión a la salud cardiometabólica?

A la hipertensión se la conoce como «la asesina silenciosa», porque no suele provocar síntomas perceptibles. Sin embargo, si no se detecta y no se controla, hace que aumente el riesgo de que la persona afectada tenga problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, infarto de miocardio, enfermedad renal o ictus. Además, con el tiempo la hipertensión también puede dañar órganos importantes, como los ojos.



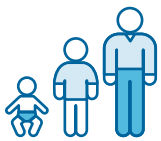
P: ¿Cuáles son las causas de la hipertensión?

Hay diversos factores que pueden hacer que aumente el riesgo de hipertensión de una persona. Entre ellos están:



Factores genéticos y antecedentes familiares

Tener familiares cercanos con la tensión arterial alta hace que aumente el riesgo de que una persona desarrolle hipertensión, debido a los factores genéticos y ambientales que tienen en común.



Edad

A medida que las personas se van haciendo mayores, sus vasos sanguíneos pierden elasticidad y el riesgo de que desarrollen hipertensión aumenta.²



Estrés crónico

El estrés prolongado puede hacer que se liberen hormonas que provoquen un aumento de la tensión arterial. Las personas que sufren estrés pueden adoptar mecanismos de afrontamiento poco saludables, como comer demasiado, fumar, o beber alcohol en exceso.³



Estilo de vida

Hábitos alimenticios

El consumo excesivo de sal, grasas saturadas, colesterol y alimentos procesados puede provocar el aumento de la tensión arterial.

Sedentarismo

La falta de actividad física regular puede provocar un aumento de peso y debilitar la salud cardiovascular.

Obesidad

El sobrepeso o la obesidad requiere más riesgo sanguíneo y sobrecarga los vasos sanguíneos.

Tabaquismo y consumo de alcohol

Fumar y consumir alcohol de manera habitual pueden provocar el aumento de la tensión arterial.

P: ¿Cómo se puede manejar la hipertensión de manera eficaz?

Un manejo eficaz es esencial para reducir los efectos de la hipertensión sobre el sistema cardiovascular del paciente y el riesgo de que aparezcan complicaciones asociadas. Un manejo adecuado puede constar de varios enfoques combinados, tales como una modificación de los hábitos de vida con un seguimiento periódico, junto con medicación e intervenciones médicas.

Seguimiento y modificación

Es esencial medirse con regularidad la tensión arterial en casa o acudiendo a un profesional sanitario, para hacer un seguimiento de la evolución y asegurarse de que la tensión arterial esté siempre dentro del rango deseado. El control periódico de la tensión arterial también le ayuda al paciente y al médico a detectar las fluctuaciones o las posibles complicaciones que pudieran hacer necesario un ajuste del plan de tratamiento. Junto con ese seguimiento periódico, los pacientes también pueden modificar sus hábitos de vida para lograr un mejor manejo de la hipertensión. Hacer ejercicio con regularidad, limitar el consumo de alcohol y tabaco e introducir cambios en la dieta —como limitar la ingesta de sal y grasas saturadas— son algunas modificaciones que los pacientes pueden hacer para ayudar a controlar la tensión arterial.

Medicamentos

Si los cambios de hábitos de vida por sí solos no bastan, los profesionales sanitarios pueden prescribir medicamentos que ayuden

a reducir la tensión arterial. Existen varias clases de medicamentos antihipertensores, incluidos los diuréticos, los betabloqueantes, los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, los bloqueantes del receptor de la angiotensina y los bloqueantes de los canales del calcio. La elección de un tipo de medicamento u otro depende del estado de salud concreto de cada paciente y de las enfermedades que padezca en ese momento.

Intervenciones médicas

Las versiones actualizadas de las guías clínicas de la Sociedad Europea de Hipertensión indican que la denervación renal es ahora una opción de tratamiento recomendada para pacientes que necesitan reducir su tensión arterial. La intervención constituye una opción de tratamiento adicional, particularmente útil para aquellos pacientes que no consiguen que disminuya la tensión arterial introduciendo cambios en sus hábitos de vida o tomando con regularidad el medicamento que le han prescrito.





P: ¿En qué consiste la intervención de denervación renal?

La denervación renal es una intervención médica en la que, para se trata la hipertensión arterial interrumpiendo la comunicación hiperactiva que existe entre los riñones y el cerebro. En la denervación renal se utiliza un dispositivo emisor de energía de radiofrecuencia que desactiva algunos de los nervios que hay alrededor de las arterias que suministran sangre a los riñones. Se ha demostrado que esta interrupción ayuda a reducir la tensión arterial, tanto en ausencia como en presencia de un tratamiento de base con medicamentos antihipertensores.⁴

P: ¿Qué beneficios aporta un mejor manejo de la hipertensión?

Mejorar el manejo de la hipertensión aporta numerosos beneficios tanto para la salud individual del paciente como, más en general, para la salud pública. Con un manejo efectivo los pacientes son menos proclives a sufrir infartos de miocardio, ictus o enfermedad renal crónica y podrán disfrutar de una vida más larga y más saludable. A nivel de la sociedad en su conjunto, priorizar el manejo de la hipertensión puede reducir los costes sanitarios y disminuir la carga sobre el sistema sanitario.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ramzy, I. (2019, August 14). Definition of hypertension and pressure goals during treatment (ESC-ESH Guidelines 2018). European Society of Cardiology. <https://www.escardio.org/Journals/E-Journal-of-Cardiology-Practice/Volume-17/definition-of-hypertension-and-pressure-goals-during-treatment-esc-esh-guidelin>
2. Oh, Y. (2018, December 1). Arterial stiffness and hypertension - clinical hypertension. BioMed Central. <https://clinicalhypertension.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40885-018-0102-8>
3. Managing stress to control high blood pressure. www.heart.org. (2023, June 5). <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
4. Zeijen, V. J. M., Kroon, A. A., van den Born, B. H., Blankestijn, P. J., Meijvis, S. C. A., Nap, A., Lipsic, E., Elvan, A., Versmissen, J., van Geuns, R. J., Voskuil, M., Tonino, P. A. L., Spiering, W., Deinum, J., & Daemen, J. (2023, January). The position of renal denervation in treatment of hypertension: An expert consensus statement. Netherlands heart journal : monthly journal of the Netherlands Society of Cardiology and the Netherlands Heart Foundation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9807711/>



Acerca de la Alianza Europea para el Acceso de los Pacientes

La Alianza Europea para el Acceso de los Pacientes es una sección de la Alianza Mundial para el Acceso de los Pacientes (GAfPA, por sus siglas en inglés), que es una plataforma internacional para profesionales sanitarios y defensores de los pacientes cuyo objetivo es aportar información al diálogo sobre políticas referidas al modelo asistencial centrado en el paciente.

GAfPA.org

