This page was exported from - Report3
Export date: Thu May 2 1:42:23 2024 / +0000 GMT

Afecta hipertensión arterial al 25 % de la población de américa latina

La hipertensión es uno de los principales factores que provocan cardiopatías y accidentes cerebrovasculares y en conjunto, representan la causa más importante de muerte prematura, discapacidad, insuficiencia renal y ceguera.

Actualmente el Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMyM) registra 52 mil 882 pacientes en tratamiento, de los cuales, 60 por ciento corresponden a mujeres y 40 por ciento a hombres.

La institución intensifica esfuerzos para prevenir y controlar esta enfermedad en sus derechohabientes, para ello mantiene acciones de prevención en todas sus unidades médicas, a través de las cuales realiza revisiones integrales, físicas y clínicas, mediante la toma de presión arterial, realización de análisis clínicos que monitorean colesterol y triglicéridos.

Al terminar, de acuerdo con el resultado, canaliza al paciente con especialistas en medicina interna, médicos familiares, cardiólogos, nutriólogos y/o psicólogos.

Asimismo, en cada unidad de salud, personal médico y de enfermería ofrece pláticas para concientizar a la población derechohabiente sobre los riesgos de tener este tipo de enfermedades y cómo prevenirlas, ya que si se detecta a tiempo, puede mejorar significativamente la calidad y esperanza de vida de los mexiquenses.

En México, uno de cada tres adultos padece esta enfermedad que provoca anualmente casi 10 millones de defunciones, y en muchos casos los pacientes no reciben medicación oportuna.

Esta enfermedad se encuentra entre las más altas a nivel mundial y tan sólo en América Latina hay una prevalencia del 25 por ciento de la población.

Según estadísticas del ISSEMyM, durante la primera década de la vida de los derechohabientes, el porcentaje de casos es de menos del uno por ciento, mientras que entre los 30 y 49 años aumenta a 10 por ciento y después de los 50 alcanza 18 por ciento.

Especialistas en el tema explicaron que esta enfermedad afecta principalmente al corazón y los vasos sanguíneos de órganos principales como cerebro y riñones y si no se controla a tiempo, puede ocasionar infarto al miocardio, ensanchamiento del corazón y a la larga, insuficiencia cardiaca.

Agregaron que el rango de presión arterial recomendado para adultos es de 120 (tensión sistólica, es decir, la presión que ejerce el

corazón para bombear la sangre) y de 80 (tensión diastólica, cuando el corazón se relaja), aunque existen variaciones conforme al sexo y la edad.

Explicaron que los factores de riesgo suelen ser el consumo del tabaco, no importa si es mínimo o en demasía, una dieta no saludable con gran incidencia de grasa y harinas, la inactividad física y el estrés, tanto emocional como laboral.

Por ello, recomendaron ingerir alimentos bajos en grasas, evitar alimentos fritos, capeados y empanizados, preferentemente hervidos, asados, empapelados o a baño maría, con uso limitado de sal y realizar ejercicios cardiovasculares mínimo 30 minutos al día, como por ejemplo correr, nadar, trotar o ciclismo.

Finalmente, señalaron que el consumo excesivo de alcohol incrementa el riesgo de padecer esta enfermedad, por lo que aconsejaron que la ingesta de bebidas no debe rebasar las tres onzas de alcohol, de preferencia que sea vino tinto, el cual afecta menos a la salud.