



## Día Nacional de la Hipertensión 10 de octubre de 2007

Cerca de 12 millones de personas España sufren hipertensión

### LOS PACIENTES CON SÍNDROME METABÓLICO TIENEN EL DOBLE DE RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- ❖ En España, 3 de cada 12 personas padecen simultáneamente varios factores de riesgo cardiovascular - hipertensión, obesidad, hipercolesterolemia y la diabetes-, lo que se conoce como el “síndrome metabólico.
- ❖ La Sociedad Europea de Hipertensión advierte de la importancia de diagnosticar y controlar el denominado “síndrome metabólico” por ser un factor de riesgo “muy grave” para sufrir un evento isquémico o cardiaco, según las últimas Guías de manejo de esta patología editadas por la Sociedad.
- ❖ Cada vez se detectan pacientes hipertensos más jóvenes que, además, padecen otros factores de riesgo, aumentando así significativa su riesgo cardiovascular
- ❖ La aplicación de medidas cardiosaludables – dieta sana, ejercicio y evitar el tabaco – evitarían el uso de fármacos al 10-15% de los pacientes hipertensos

**Madrid, 8 de octubre de 2007.-** Bajo el lema “*No corras riesgos, controla tu tensión*”, el próximo **10 de octubre** se celebra el ***Día Nacional de la Hipertensión*** organizado el Club del Hipertenso de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA), con el objeto de concienciar a la población general y a los profesionales sanitarios sobre la importancia de la prevención y el manejo de la hipertensión arterial.

De todos son conocidos los factores de riesgo que aumentan nuestra probabilidad de sufrir un accidente cerebro-cardiovascular: la hipertensión, la obesidad, el sedentarismo, la hipercolesterolemia y la diabetes, son algunos de ellos. Cuando se

dan, al menos, tres de ellos juntos hablamos de síndrome metabólico, patología que en nuestro país padece 3 de cada 10 personas.

Hasta ahora ni los pacientes ni los médicos se alarmaban si alguno de estos factores no alcanzaba cifras demasiado elevadas en un paciente. Recientemente este concepto ha cambiado de forma radical, tal como lo muestran las nuevas **Guías europeas para el manejo de la hipertensión arterial** que acaba de publicar la **Sociedad Europea de Hipertensión**. Según este informe sobre el diagnóstico y tratamiento de las cifras de presión elevadas, “la suma de varios de estos factores ligeramente descompensados – es decir, el síndrome metabólico – incrementa significativamente el riesgo de sufrir eventos, como un infarto o un ictus. Este cuadro duplica la mortalidad y morbilidad cardiovascular”, asegura la doctora Nieves Martell, coordinadora del Club del Hipertenso de la Sociedad Española de Hipertensión - Liga para la Lucha frente a la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA).

En España, se cuentan unos 12 millones de personas con hipertensión arterial, cifra que en los próximos años será mucho mayor debido, fundamentalmente, a la incorporación de pacientes jóvenes de entre 30 y 40 años. A la gravedad de que la hipertensión se inicie en edades tempranas, hay que sumar el que muchos de estas personas padecen además otros factores de riesgo, es decir, sufren síndrome metabólico.

### **¿Qué es el síndrome metabólico?**

Se trata de la coincidencia de varios factores de riesgo cardiovascular en un mismo paciente. “Los pacientes con síndrome metabólico tienen que cumplir, al menos, 3 de las siguientes características: un perímetro abdominal o medida de la cintura superior a 88 cm en mujeres y 102 en hombres; nivel de glucosa en sangre mayor o igual a 100 mmg/dl; valores de triglicéridos por encima de 150 mg/dl; colesterol HDL menor a 50 mg/dl en mujeres y a 40 en hombres y unas cifras de presión arterial mayores o iguales a 130/80 mmHg en ambos sexos”, señala el doctor Luis Miguel Ruilope, presidente de la SEH-LELHA. Y añade que, “la suma de todos hace que se incremente de forma exponencial el riesgo del individuo en el que concurren estos factores”.

Se calcula que en España en torno al 24% de la población general y cerca del 50% de los pacientes con cardiopatía isquémica o alguna otra afección vascular padecen síndrome metabólico. Además, aunque cada vez es más frecuente encontrarlo en pacientes jóvenes, fruto de los hábitos de vida poco cardiosaludables, su prevalencia aumenta de forma paralela con la edad y el sobrepeso.

## **La Hipertensión en España**

Hablamos de Hipertensión cuando se detectan cifras de presión arterial por encima de un valor que, por consenso, se ha fijado en 140/90 mmHg. La primera cifra es la llamada presión arterial sistólica y la menor presión arterial diastólica. En España, su incidencia entre la población general adulta es de aproximadamente un 35 por ciento, llegando hasta el 40 por ciento en edades medias y a más del 60 en las personas mayores de 60 años. Así, “afecta en total a unos 10 millones de individuos adultos y, por tanto, se considera un problema de salud pública”, explica el doctor José Ramón Banegas, del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid.

Respecto al control se estima que en España el 90 por ciento de los individuos mayores se ha tomado la presión arterial al menos una vez en el último año. Según los últimos estudios, sólo el 32,8 por ciento de los hipertensos estaban correctamente controlados, porcentaje que bajó al 16,8 si consideramos los hipertensos que tienen otros factores de riesgo como la diabetes o la hipercolesterolemia, también importantes en el riesgo de desarrollar algún evento cardiovascular.

Sin embargo, los expertos insisten en que “contamos con los medios para que no haya ningún paciente hipertenso que no esté controlado”, señala el doctor Ruilope. Tanto las medidas higiénico-dietéticas como los fármacos han demostrado una gran eficacia, aunque siempre son las primeras las que se han de adoptar en un principio. Evitar el sobrepeso, realizar actividad física periódica y no fumar, son las claves para evitar riesgos. Además, está demostrado que su implantación evita, en muchos casos, la necesidad de utilizar fármacos. “Entre un 10 y un 15% de los pacientes hipertensos no tendrían que tomar medicamentos sólo con seguir estas recomendaciones”.

**\* Gabinete de Prensa de la SEH-LELHA  
(Maite Herráez / Pilar Berengena: 91 787 03 00)**