



[Miriam Velázquez Rodríguez](#)



La [hipertensión arterial](#) (HTA) es la enfermedad no transmisible de mayor prevalencia a nivel mundial. Así mismo se comporta en Cuba y, particularmente, en Matanzas, donde una cifra significativa de pacientes está dispensarizada por el Médico de la Familia.

El aumento de la presión arterial de forma crónica es un padecimiento que se muestra asintomático durante mucho tiempo, capaz de desencadenar complicaciones severas, tales como la cardiopatía isquémica, el infarto de miocardio, trastornos cerebrovasculares e insuficiencia renal.

Pesquisas realizadas en la Isla revelaron, además, que fue la comorbilidad más frecuente asociada a la mortalidad por covid-19, datos que según el doctor Jorge Luis León Álvarez, uno de los investigadores, están en sintonía con los reportados en el orbe.

Sobre la incidencia de la HTA en Cuba, el citado especialista agregó, en nota publicada en el [sitio oficial del Ministerio de Salud Pública](#), que de acuerdo con la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, el 30,9 % de los cubanos mayores de 15 años la sufren, lo cual significa que 2,6 millones de personas aquí son hipertensos.

En relación con los niños, apuntó que del uno al tres por ciento de los mayores de seis años la padecen, generalmente ocasionada por la obesidad debido a malos hábitos nutricionales y poca actividad física.

Señaló que a partir de los 50 años se multiplica el riesgo para ser hipertenso y a los 60 casi el 60 % de la población presenta este problema, números que encienden la alarma en materia sanitaria.

Para toda la vida

Las cifras antes mencionadas resultan más contundentes si se tiene en cuenta a quienes portan la dolencia sin saberlo, pues no por gusto, los expertos la califican como silente y muy peligrosa.

Desde 1998, Cuba desarrolla un programa dirigido en específico a la HTA, pues además de su actuación propia como enfermedad representa un factor de riesgo para otras, incluidas las principales causas de muerte en la nación.

Su objetivo fundamental radica en estabilizar a los diagnosticados, que su presión mínima (diastólica) esté por debajo de 90 y la máxima (sistólica) de 140. Ello evitará complicaciones.

Funciona, asimismo, la Comisión Nacional Técnica Asesora del Programa de Hipertensión Arterial (CNHTA) del Ministerio de Salud Pública (Minsap), cuya responsabilidad estriba en mantener actualizada la [Guía para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la HTA](#), teniendo en cuenta que constituye una de las afecciones de mayor demanda asistencial también para los cuerpos de guardia, tanto de hospitales como de policlínicos, donde acuden pacientes con descontrol o descompensación de su enfermedad hipertensiva, que requieren de una adecuada y efectiva asistencia profesional.

Cada año se registran nuevos casos y, pese a las limitaciones del país, la cantidad de pacientes controlados supera, incluso, al de naciones del primer mundo como Estados Unidos.

Es un padecimiento para toda la vida, aunque puede controlarse. Vale precisar que una persona se declara hipertensa cuando, luego de haberle tomado la presión en condiciones apropiadas en tres días, esta

se muestra elevada.

La hipertensión tiene origen desconocido en la mayoría de los casos y en un porcentaje muy reducido se debe a causas físicas.

Seguir el tratamiento regular de por vida, en opinión de los especialistas, tendrá una repercusión favorable. Mas, la experiencia demuestra que no siempre sucede así. Atenolol, Captopril, Clortalidona, Enalapril, Hidroclorotiazida, Metildopa y Nifedipino son los fármacos más empleados que, por supuesto, se indican según lo requiera el aquejado. Muchas veces se descuida el ciclo o se alude a su rechazo por la aparición de determinados síntomas.

También es importante cumplir las medidas higiénico-dietéticas, entre ellas: conservar el peso corporal adecuado, no fumar ni abusar del consumo de sal, no ingerir más de 15 mililitros de alcohol, realizar ejercicios físicos y mantener una alimentación saludable; así como la asistencia oportuna y sistemática al médico.

Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, las cuales se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y ello dificulta el paso de la sangre. De ahí que con el avance de la edad el organismo sea más vulnerable.

Jornada para reflexionar

En 1677 se aludió por vez primera a la enfermedad, pero no fue hasta 1761 que Stephen Hales, químico y naturalista inglés, realizó una medición intravascular de la presión arterial.

Para ello introdujo una cápsula en la vena del cuello de un caballo, observó la altura alcanzada por la sangre en esta y la fuerza que ejercía sobre la pared de la arteria.

Cincuenta años después, Poiseuille modificó el tubo de Hales simulando una V y colocó mercurio en su interior. Luego, en 1834, un médico francés diseñó un equipo en forma de columna, pero todas estas mediciones eran intraarteriales. En 1836, Riva Rocci creó el manguito neumático para la compresión de la pared de la arteria, comenzando así la toma de la tensión arterial a determinados pacientes. En la primera década del siglo pasado esta medición se convierte en parte integral del examen físico del paciente.

El 17 de mayo se celebra cada año el [Día Mundial de la Hipertensión Arterial](#) y, a raíz de la fecha, cada municipio del territorio

matancero desarrolla un programa de actividades dirigido, en lo fundamental, a la divulgación sobre la enfermedad.

Se trata de acciones de información y educación en espacios públicos, centros asistenciales y laborales, a la vez que se efectúan pesquisas masivas y toma de tensión arterial a usuarios de las instituciones de Salud y trabajadores. También se ejecutan jornadas científicas, conferencias con especialistas y se intensifican estudios comparativos entre pacientes controlados y no controlados.

Es importante que la población tome conciencia de los riesgos producidos por la hipertensión. En ello resulta muy valiosa la ayuda de los promotores, enfermeras, activistas, asistentes y todos los que de una u otra manera puedan influir.