

## Día Mundial de la Hipertensión

**¡Mida su presión arterial con precisión, contrólela y viva más tiempo!**

*11 mayo de 2023*

La hipertensión, o presión arterial alta, es una afección que generalmente no presenta síntomas y, si no se trata, puede provocar ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y ceguera.

Los factores de riesgo asociados incluyen la edad avanzada, el sobrepeso u obesidad, la falta de actividad física, el alto consumo de sal/sodio y el alto consumo de alcohol.

La hipertensión afecta a alrededor de 1 de cada 6 adultos en las Américas y es el principal factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en la región, responsables de la pérdida de alrededor de 2 millones de vidas cada año.

### Situación en las Américas

- Las tasas de hipertensión varían entre países y subregiones. Las tasas más altas se observan en la subregión del Caribe de habla inglesa (25% de los adultos).
- La prevalencia de hipertensión es ligeramente superior entre los hombres (37,6%) que entre las mujeres (33%).

### Factores de riesgo para la hipertensión

Los factores de riesgo modificables para la hipertensión incluyen:

- Alto consumo de sodio (sal): en las Américas, los adultos consumen alrededor de 8,5 gramos de sal por día, 1,7 veces más que los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (<5 gramos por día).
- Sobrepeso y obesidad: alrededor del 62,5% de las personas en las Américas tienen sobrepeso u obesidad, el nivel más alto de todas las regiones de la OMS.
- Inactividad física: las Américas se clasifican como las menos activas de las seis regiones de la OMS.

### Desafíos:

## La hipertensión a menudo se presenta sin signos ni síntomas y, por lo tanto, con frecuencia no se diagnostica ni se trata.

- En las Américas, entre los adultos de 30 a 79 años, una tercera parte de los hombres (33%) y una cuarta parte de las mujeres (25%) con hipertensión desconocen su condición.
- Solo el 60% de los adultos con hipertensión están en tratamiento, cifra que es mayor entre las mujeres (67%) que entre los hombres (54%).
- De los que reciben tratamiento, sólo alrededor de un tercio de los adultos de 30 a 79 años tienen controlada su hipertensión (36%).

## La pandemia de COVID-19

Durante la pandemia de COVID-19, el manejo de la hipertensión se complicó aún más debido a las interrupciones en la prestación de servicios de salud esenciales. Muchas personas se mostraron reacias a buscar atención debido al riesgo percibido de un mayor riesgo de contraer COVID-19.

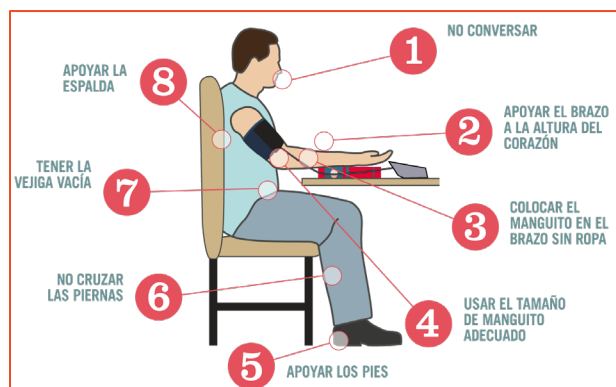
En las Américas, solo 12 de 35 países reportaron servicios ambulatorios que funcionan bien para pacientes con enfermedades no transmisibles<sup>1</sup>. La última Encuesta Global Pulse sobre la continuidad de los servicios de salud esenciales mostró interrupciones persistentes a fines de 2022<sup>2</sup>.

## Respuesta de la OPS/OMS:

Los cambios en el estilo de vida y el uso de medicamentos antihipertensivos de por vida son esenciales para reducir y controlar la hipertensión.

La OPS trabaja con los Estados Miembros y las organizaciones de la sociedad civil en la implementación de políticas basadas en evidencia para reducir los factores de riesgo de la hipertensión mediante la reducción de peso, el aumento de la actividad física, la alimentación saludable rica en frutas y verduras, la reducción del consumo de alcohol y el abandono del consumo de tabaco.

## Requerimientos para obtener una lectura precisa de la presión arterial



<sup>1</sup> Luciani S, Caixeta R, Chavez C, et al. What is the NCD service capacity and disruptions due to COVID-19? Results from the WHO noncommunicable disease country capacity survey in the Americas region. *BMJ Open* 2023;13:e070085. doi:10.1136/bmjopen-2022-070085. Disponible en <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/13/3/e070085.full.pdf>

<sup>2</sup> Fourth round of the global pulse survey on continuity of essential health services during the COVID-19 pandemic: November 2022–January 2023: interim report, 1 May 2023. Disponible en <https://apps.who.int/iris/handle/10665/367352>

Además, la OPS apoya a los países en el establecimiento de medidas regulatorias para reducir el consumo de dietas poco saludables, mediante el uso de etiquetado de advertencia en el frente del paquete de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas trans.

A la fecha, ocho países (Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México, Perú, Uruguay y Venezuela) han implementado etiquetas de advertencia nutricional.

Para reducir los factores de riesgo de hipertensión y mejorar el manejo y control de la presión arterial, la OPS/OMS también recomienda lo siguiente:

### Iniciativa HEARTS en las Américas

La [iniciativa HEARTS](#), que la OPS coordina en las Américas desde 2017, es un modelo de atención para el manejo del riesgo cardiovascular, con énfasis en el control de la hipertensión y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su objetivo es mejorar la detección, el tratamiento y el control de la hipertensión y otras afecciones crónicas en entornos de atención primaria de salud.

La iniciativa se está implementando actualmente en más de 3000 establecimientos de atención primaria de salud en 32 países y territorios de la región.

### Pilares técnicos de HEARTS



### Paquete SHAKE

El paquete técnico SHAKE de la OMS consta de cinco recomendaciones que los países pueden implementar para reducir el consumo de sal a nivel de la población:

1. Disminuir el contenido de sodio en los productos alimenticios.
2. Implementar etiquetas de advertencia en el frente del paquete para ayudar a los consumidores a seleccionar productos alimenticios con menor contenido de sodio.
3. Implementar campañas en medios masivos para modificar el comportamiento del consumidor respecto al alto consumo de sodio.

4. Implementar políticas públicas de compra y servicio de alimentos para reducir el contenido de sodio en los alimentos servidos y vendidos.
5. Medir y monitorear la ingesta de sal y el contenido de sal de los alimentos.

En las Américas, 11 países (Argentina, Barbados, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Estados Unidos, México y Uruguay) tienen un compromiso político nacional para reducir el contenido de sodio en los productos alimenticios<sup>3</sup>.

### Fondo Estratégico de la OPS

El Fondo Estratégico de la OPS, un mecanismo de adquisiciones conjuntas para las Américas, brinda acceso a medicamentos para la hipertensión, así como a dispositivos de medición de la presión arterial validados clínicamente a precios competitivos, lo que permite a los Estados Miembros participantes realizar compras a costos significativamente reducidos. Esto a su vez aumenta el acceso al diagnóstico y tratamiento en la Región.

### Día Mundial de la Hipertensión



El Día Mundial de la Hipertensión se celebra cada 17 de mayo para crear conciencia sobre la importancia de la prevención, detección y control de la hipertensión. El tema del día de este año es: Mida su presión arterial con precisión, contrólela y viva más tiempo.

La OPS hace un llamado a los países para:

<sup>3</sup> Mapeo de las políticas y las iniciativas para la disminución del consumo de sal y sodio en la alimentación en la Región de las Américas. Disponible en <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55113>

- Implementar medidas comprobadas para reducir el consumo de sal y promover dietas saludables, actividad física y mantener un peso saludable.
- Fortalecer los servicios de atención primaria de salud para aumentar el número de personas con hipertensión que son diagnosticadas, tratadas y controladas.

También es crucial que las personas participen activamente en el cuidado personal, lo que incluye medir su presión arterial, ser físicamente activo, seguir una dieta saludable y reducir el consumo de alcohol.

Si se aumentara el porcentaje de la población con hipertensión controlada de los niveles actuales (36%) al 50%, se podrían evitar anualmente unas 420.000 muertes por enfermedades cardiovasculares en la Región.

### Recursos:

- [HEARTS en las Américas](#)
- [Medición de la presión arterial](#)
- [Calculadora de riesgo cardiovascular](#)
- [Reducción de la sal](#)
- [Ácidos grasos trans](#)
- [Etiquetado frontal](#)