



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales
 - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Diez datos sorprendentes sobre el ictus y la hipertensión arterial



¿Sabía que un debilitamiento de las arterias en el cerebro ocasionado por la hipertensión arterial aumenta el riesgo de ictus? A continuación, le presentamos otros diez hechos sorprendentes que vinculan ambas enfermedades y que resaltan

la importancia de controlar la presión arterial.

1. Más de 1000 millones de personas en el mundo tienen hipertensión arterial

La hipertensión arterial es más habitual de lo que parece. Se calcula que más de 1000 millones de personas en todo el mundo padecen esta enfermedad y, como apenas presenta síntomas, hay muchas más sin diagnosticar. (1)

2. Las cifras de hipertensión arterial se han duplicado desde 1990

Ciertos factores asociados al estilo de vida, tales como el sedentarismo, una dieta rica en sal con alimentos ultra procesados y con alto contenido en grasa, y el consumo de alcohol y tabaco son la causa principal del aumento de la hipertensión arterial en todo el mundo. Esto se extiende a un ritmo alarmante desde los países desarrollados a los países de ingresos bajos o medios (2).

3 Las cardiopatías y el ictus son las principales causas de muerte en el mundo

El aumento en el número de adultos con hipertensión arterial está directamente vinculado con la incidencia de las muertes por cardiopatías e ictus, dos de las principales causas de mortalidad en el mundo (3) A pesar de varias iniciativas, la prevalencia de fallecimientos por hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares no deja de aumentar mundialmente (4).

4. El 90-95 % de los casos de hipertensión arterial en adultos son primarios

Hay dos tipos de hipertensión arterial: primaria y secundaria. La primaria, que puede desarrollarse por causas ambientales o genéticas, representa el 90-95 % de los casos en adultos. Sin embargo, la secundaria, que es provocada por afecciones subyacentes o medicamentos, solo representa entre el 2 y el 10 %. (5)

5. Las personas de más de 40 años deben tomarse la tensión arterial de forma regular

Supervisar regularmente la tensión arterial es clave para la prevención y el tratamiento de la hipertensión arterial. Se recomienda que los mayores de 40 años, que no tengan otros factores de riesgo, se tomen la tensión al menos cada cinco años para detectar pronto posibles problemas (6).

6. Una tensión arterial normal es inferior a 120/80

La lectura de la tensión arterial consta de dos cifras: presión sistólica y presión diastólica. Una lectura normal debe ser inferior a 120/80. Se diagnostica hipertensión arterial cuando el primer número (presión sistólica) está por encima de 140 y el segundo número (presión diastólica) es superior a 90 (4)

7 La hipertensión arterial provoca millones de muertes al año

La hipertensión arterial afecta a más de mil millones de personas y se calcula que provoca 10,7 millones de muertes al año (2). Pero se conoce como «la asesina silenciosa», ya que uno de cada tres adultos desconoce tenerla. Por eso es importante controlarse la tensión arterial cada año (3).

8. La hipertensión arterial es más habitual a partir de los 65 años

Son muchos los factores que influyen en la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial. Algunos son modificables; por ejemplo, se puede dejar de beber alcohol o de fumar. Otros no son modificables como, por ejemplo, la edad: las personas mayores de 65 años son más propensas a padecerla (4)

9. Existen tres grupos principales de medicamentos para la tensión arterial

Los principales tipos de medicamento para la presión arterial son: medicamentos de la familia de las tiazidas, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA)/bloqueadores del receptor de angiotensina II y bloqueadores de los canales de calcio. Puede que el médico pruebe distintas combinaciones hasta encontrar lo que mejor se adapte a sus necesidades (7)

10. Es fácil prevenir la hipertensión arterial y reducir el riesgo de ictus

Entre las cosas que se pueden hacer para reducir el riesgo de ictus provocado por hipertensión arterial se incluyen: bajar de peso, practicar más ejercicio, limitar el consumo de cafeína, sal y alcohol, reducir el estrés y dormir bien por la noche. (4)

Referencias:

1. Tu N Nguyen, Clara K Chow. *Global and national high blood pressure burden and control. Lancet. 2021 August 24. Volume 398, issue 10304, P932-933. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01688-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01688-3).*
2. *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1, 201 population-representative studies with 104 million participants' by the NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). The Lancet.*
3. Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson AP, et al. *Heart disease and stroke statistics-2020 update: a report from the American Heart Associationexternal icon. Circulation 2020 and 141:e139-596. .*
4. Thomas Unger et. al. 2020 International Society of Hypertension. *Global Hypertension Practice Guidelines. 6 May 2020 <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>Hypertension.; 75:1334-1357 .*
5. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. *Hypertension. Updated 2019 Feb 22. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4>.*
6. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. *Treating Diabetes to prevent stroke. Originally published 20 Apr 2021. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725>.*
7. Organisation, *Guideline for the pharmacological treatment of*

hypertension in adults. Geneva: World Health and 3.0.IGO, 2021. Licence CC By-NC-SA.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por



SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de



Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)