

COMUNICADO DE PRENSA

Actividad física y alimentación sana combaten la hipertensión arterial: Isaías Cortés

Promoverán desde la Cámara de diputados estilo de vida saludable

7 de Abril Día Mundial de la Salud

Desde 1950 el 7 de abril se conmemora el Día Mundial de la Salud, este 2013 uno de los objetivos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es llamar la atención de la población y motivarla a que se mida la presión arterial, realizar actividad física y alimentarse saludablemente, bajo el lema “Contrólese la tensión arterial”, informó Isaías Cortés Berumen, presidente de la Comisión de Salud en la Cámara de Diputados.

“El Día Mundial de la Salud brinda una oportunidad de ámbito mundial para centrar la atención en importantes cuestiones de salud pública que afectan a la comunidad internacional. Este año nos servirá para hacer un llamado a todas las personas a conocer sus números, es decir, a medir su presión arterial periódicamente. Y hacer un exhorto a todos los proveedores de servicios médicos a incluir este chequeo en todas las instancias de atención de la salud, especialmente en los servicios de atención primaria”, puntualizó.

La hipertensión afecta a uno de cada tres adultos y se estima que causa más de nueve millones de muertes anuales, la mitad de ellas a consecuencia de los ataques cardíacos y cerebrales, sin embargo existe un sub registro debido a que mucha gente no sabe que tiene hipertensión porque no siempre produce síntomas, advirtió el legislador jalisciense.

“La hipertensión arterial es una enfermedad con una alta prevalencia alrededor del mundo y nuestro país no escapa a esta realidad, ya que aproximadamente el 30% de la población mexicana adulta padece hipertensión arterial, se estima que alrededor de 15 millones de mexicanos son hipertensos. En tan solo seis años, entre 2000 y 2006, la prevalencia de hipertensión incrementó 19.7% hasta afectar a 1 de cada 3 adultos mexicanos. Se considera además que en 2006 47.8% de los adultos con hipertensión no había sido diagnosticado como tal, y que únicamente 39 % de los que ya habían sido diagnosticados recibía tratamiento”.

Ante esta realidad que prevalece en nuestro país “es imprescindible que la detección y el control de la hipertensión (mediciones, asesoramiento sanitario y tratamiento) se combinen con una reducción simultánea de otros factores de riesgo de ataques cardíacos y cerebrales, como la diabetes o el consumo de tabaco, es por ello que desde aquí estaremos impulsando diversas actividades encaminadas a la promoción de estilos de vida saludables en nuestro país”, puntualizó Cortés Berumen.

COMUNICADO DE PRENSA

También reconoció que el Estado, los gobiernos locales y las comunidades deben incrementar sus esfuerzos para identificar los instrumentos legales para promover la práctica de actividad física, así como la ingesta de dietas con bajo contenido de sodio y grasa, y con un alto contenido de verduras, cereales de granos enteros y lácteos bajos en grasa. Simultáneamente, se debe fomentar que la industria coopere con una transformación gradual de la oferta y la demanda a través de la educación y promoción de productos más saludables.

“Conocer sus números es una responsabilidad personal, pero también es una responsabilidad profesional para médicos, enfermeras y trabajadores de la salud”, afirmó el Presidente de la Comisión de Salud en la Cámara de Diputados, “La buena noticia es que la hipertensión es prevenible y tratable”.

“El control de la hipertensión y de otros factores de riesgo es la principal forma de prevenir los ataques cardíacos y cerebrales. A muchas personas les basta cambiar de estilo de vida para controlar la tensión arterial”, concluyó.

PARA SABER:

Las siguientes son recomendaciones emitidas por el Instituto Nacional de Salud Pública, en relación con los hallazgos obtenidos en la reciente Encuesta Nacional de Salud y Nutrición:

1. Implementar programas que permitan un diagnóstico temprano y la atención oportuna de los adultos que estén en riesgo de desarrollar hipertensión.
2. Establecer el uso de guías de práctica clínica en el personal encargado de atender a los pacientes con hipertensión. Con esto deberá aumentar el número hipertensos con cifras bajo control.
3. Retomar los objetivos del Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria e identificar aquellos centrales para la prevención de hipertensión con énfasis en población de riesgo
4. Asegurar que los programas de promoción de la salud y prevención y tratamiento de la hipertensión sean diseñados considerando como eje principal la adopción de estilos de vida saludables
5. Incentivar la reformulación de alimentos industrializados para mejorar su perfil nutricional (buscando bajo contenido de sodio, grasas totales, grasas saturadas y trans, pero con un alto contenido de fibra).
6. Promover una ingesta diaria de <5 g de sal al día (<2 g de sodio) para prevenir hipertensión en aquellos adultos en riesgo, y una ingesta menor a 1.5 g en adultos que ya tienen la enfermedad