



Mi Universidad

Hipertensión arterial (110-1115)

Nombre del Alumno: Sonia Palomeque Ochoa

*Nombre del tema: Epidemiología de las enfermedades no transmisibles,
Hipertensión Arterial.*

Parcial: III

Nombre de la Materia: Salud Publica II

Nombre del profesor: Dra. Irma Sánchez Prieto

*Nombre de la Licenciatura: **Licenciatura en Medicina Humana.***

Semestre: II

Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas a 23 de Marzo del 2024

HIPERTENSION ARTERIAL

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 140/90 mmHg o más). Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata.

Se estima que en México más de 30 millones de personas viven con hipertensión arterial; es decir, una de cada cuatro tiene este padecimiento, y 46 por ciento lo desconoce, señaló el jefe del Servicio de Cardiología del Hospital General de México (HGM) “Dr. Eduardo Liceaga”, Marcelo Ramírez Mendoza.

Diagnostico

Se debe realizar una historia clínica y un examen físico completo y si está clínicamente indicado, pruebas complementarias en busca de daño a órganos e identificar factores de riesgo cardiovascular.

A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la tensión arterial. Es necesario que se realice una medición precisa de la tensión arterial. Hay que hacer énfasis en realizar mediciones repetidas antes de hacer el diagnóstico de hipertensión arterial.

Manifestaciones clínicas

La mayoría de personas hipertensas no tienen síntomas, aunque la tensión arterial muy alta puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho y otros síntomas.

Factores de riesgo

Entre los factores de riesgo modificables figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortalizas), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.

Por otro lado, existen factores de riesgo no modificables, como los antecedentes familiares de hipertensión, la edad superior a los 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.

Perfil epidemiológico en México

De acuerdo a los registros del Sistema Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica (SUAVE) en los últimos ocho años los casos de hipertensión arterial tuvieron una tendencia a la baja desde el 2013 hasta 2016 donde se registró un aumento de los casos que permaneció al alza hasta el 2019 con una tasa de

incidencia por cada 100 mil habitantes de 295.2, que en 2020 disminuyó a 237.8 casos.

En México, en el año 2021, la tasa nacional de incidencia de hipertensión arterial fue de 157.6 casos por cada 100 mil habitantes; la entidad con mayor incidencia hasta junio de 2021 fue Baja California con 517.6 casos por cada 100 mil habitantes, seguida de Chihuahua con 449.8 casos, Sinaloa con 419.6 casos y Coahuila con 405 casos. Otros estados con tasas de incidencia altas fueron: Zacatecas, Tamaulipas, Nayarit y Veracruz.

Distribucion de la enfermedad

Los casos de esta enfermedad han sido más numerosos en mujeres de 50 a 59 años, pero han tenido una tasa de incidencia mayor en el grupo de 60 a 64 años; en hombres el mayor número de casos se han registrado en el grupo de 50 a 59 años y la mayor tasa ha ocurrido en el grupo de 60 a 64 años.

Dentro del total de casos y tasa de incidencia de enfermedades no transmisibles sujetas a vigilancia epidemiologica que fueron reportados al SUAVE en México de enero a diciembre de 2021, la hipertension ocupa uno de los primeros puestos.

Grupo de ENT	Epi-Clave	Padecimiento	Casos	Porcentaje de las ENT	Tasa de incidencia por cada 100 mil hab.
Enfermedades metabólicas	47	Hipertensión arterial	246,627	15.4%	256.5
	48	Bocio endémico	318	0.0%	0.2
	49	Diabetes mellitus no insulino dependiente (Tipo II)	200,183	12.5%	186.7
	51	Enfermedad isquémica del corazón	20,527	1.3%	21.3
	52	Enfermedad cerebrovascular	19,821	1.2%	20.6
	107	Edema, proteinuria y trastornos hipertensivos en el embarazo, parto y puerperio	28,978	1.8%	61.6
	127	Diabetes mellitus insulino dependiente (Tipo I)	1,643	0.1%	3.0
	136	Diabetes mellitus en el embarazo	9,739	0.6%	20.7
Enfermedades nutricionales	114	Desnutrición leve	19,926	1.2%	15.4
	115	Desnutrición moderada	3,465	0.2%	2.7
	116	Desnutrición severa	1,865	0.1%	1.4
	135	Obesidad	235,683	14.8%	182.7
	155	Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios	1,304	0.1%	1.0
Displasias y neoplasias	117	Displasia cervical leve y moderada	10,042	0.6%	18.2
	118	Displasia cervical severa y CaCu in situ	1,475	0.1%	2.7
	119	Tumor maligno de la mama	8,029	0.5%	14.6
	97	Tumor maligno del cuello del útero	1,360	0.1%	2.5
Enf. neurológicas y de salud mental	169	Depresión	51,708	3.2%	40.1
	170	Enfermedad de Parkinson	2,747	0.2%	3.2
	171	Enfermedad de Alzheimer	913	0.1%	1.1
Otras ENT	106	Insuficiencia venosa periférica	76,579	4.8%	59.4
	109	Úlceras, gastritis y duodentis	450,336	28.2%	349.2
	112	Intoxicación aguda por alcohol	10,168	0.6%	7.9
	150	Cirrosis hepática alcohólica	2,409	0.2%	2.0
	174	Contacto traumático con avispas, avispones y abejas	3,777	0.2%	2.9
	54	Asma	40,729	2.6%	31.6
	57	Intoxicación por plaguicidas	986	0.1%	0.8
	58	Intoxicación por ponzoña de animales	9,283	0.6%	7.2
	94	Intoxicación por picadura de alacrán	136,021	8.5%	105.5
	Total			1,596,641	100%

Fuente: SINAVE/Sistema Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica (SUAVE).

Mortalidad

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) de 2020, señalan que 24.9 por ciento de los hombres y 26.1 por ciento de las mujeres padece esta enfermedad, que cada año ocasiona cerca de 50 mil fallecimientos.

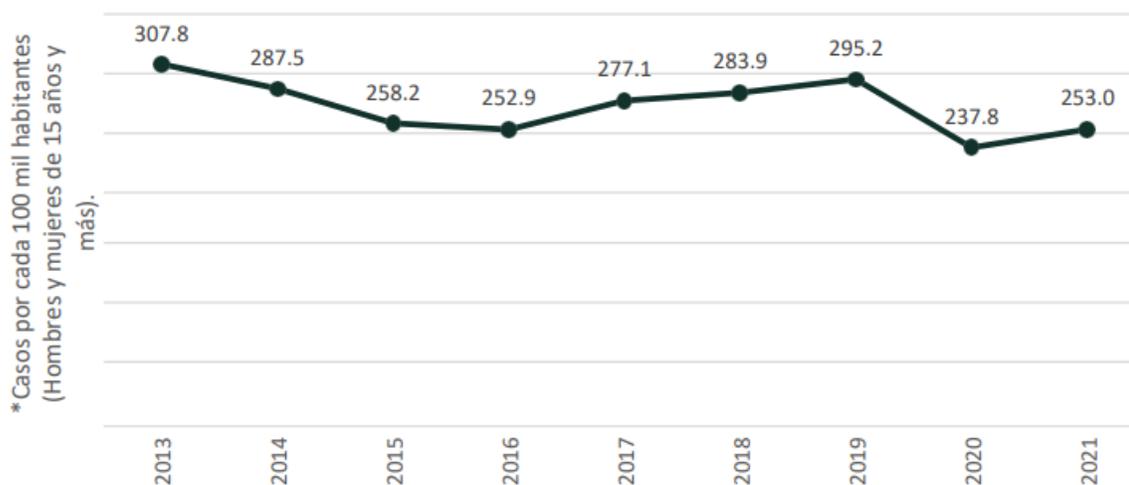
Morbilidad

Dentro de las 20 principales causas de la enfermedad Nacional por grupos de edad en la población general en México en 2022, la hipertensión ocupa un 8° puesto.

Número	Padecimiento	Código de la lista detallada CIE10a. Revisión	Grupos de edad											Total	
			< 1	1 - 4	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 44	45 - 49	50 - 59	60 - 64	65 y +		Ign.
1	Infecciones respiratorias agudas	J00-J06, J20, J21 excepto J02.0 y J03.0	834 050	2 394 466	2 213 638	1 410 705	975 292	1 249 267	3 531 734	944 484	1 244 447	539 980	772 493	7 980	16 118 536
2	Infección de vías urinarias	N30, N34, N39.0	11 225	71 729	106 526	95 401	210 329	329 820	961 900	299 194	469 032	225 501	448 843	2 127	3 231 627
3	Infecciones intestinales por otros organismos y las mal definidas	A04, A08-A09 excepto A08.0	116 602	431 025	325 941	234 694	209 804	289 493	752 770	223 550	282 953	130 933	201 970	2 054	3 201 789
4	COVID-19	U07.1-U07.2	4 997	35 850	54 090	84 509	111 273	310 926	1 505 615	309 139	451 326	121 403	206 281	0	3 195 409
5	Úlceras, gastritis y duodenitis	K25-K29	1 426	4 746	17 121	43 358	66 941	96 533	282 884	102 451	134 574	65 461	103 174	960	919 629
6	Gingivitis y enfermedad periodontal	K05	1 045	8 192	29 663	38 712	64 188	100 773	282 293	79 084	132 414	64 681	102 145	513	903 703
7	Obesidad	E66	2 614	5 850	16 977	27 870	31 198	63 293	311 062	96 880	143 191	54 675	67 381	264	821 255
8	Hipertensión arterial	I10-I15	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	1 615	9 301	119 979	78 258	143 909	79 299	148 000	684	581 045

Incidencia

Tasa de incidencia de hipertensión arterial al segundo semestre del año 2013 a 2021.



Fuente: Sistema Único Automatizado para la Vigilancia Epidemiológica (SUAVE). Información hasta la SE 52 de 2021.

Tratamiento

Hay cambios de hábitos que ayudan a reducir la tensión arterial alta, entre ellos:

- Tomar una dieta saludable y baja en sal

- Perder peso
- Practicar actividad física
- Dejar de fumar.

Si tiene usted la tensión alta, es posible que el médico le recomiende tomar uno o varios medicamentos para rebajarla hasta un nivel que dependerá de las otras enfermedades que padezca.

Deberá reducir la tensión hasta menos de 130/80 si tiene también:

- Una enfermedad cardiovascular (del corazón o un derrame cerebral)
- Diabetes (un exceso de azúcar en la sangre)
- Insuficiencia renal crónica
- Riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Hay distintos tipos de medicamentos que se suelen prescribir para reducir la tensión arterial:

- Inhibidores de la ECA que relajan los vasos sanguíneos y previenen que se dañen los riñones, como el enalapril y el lisinopril.
- Bloqueantes de los receptores de angiotensina II que relajan los vasos sanguíneos y previenen que se dañen los riñones, como el losartán y el telmisartán.
- Antagonistas del calcio que relajan los vasos sanguíneos, como el amlodipino y el felodipino.
- Diuréticos que eliminan el exceso de agua del cuerpo y reducen la presión tensión arterial, como la hidroclorotiazida y la clortalidona.

Prevención

Hay cambios de hábitos que pueden ayudar a las personas con hipertensión a reducir su tensión arterial, aunque en algunos casos es necesario tomar también medicamentos.

Estos cambios pueden prevenir y reducir la tensión arterial elevada:

- Comer más frutas y hortalizas
- Pasar menos tiempo sentado
- Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas
- Practicar cada semana al menos 150 minutos una actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad aeróbica intensa

- Hacer ejercicios para ganar fuerza dos días o más cada semana
- Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso
- Tomar los medicamentos que prescriba su profesional de la salud
- Acudir a las visitas previstas con su profesional de la salud.

Conductas que se deben evitar:

- Tomar demasiada sal (no se deben superar los 2 g al día)
- Comer alimentos con muchas grasas trans o saturadas
- Fumar o consumir tabaco de otra manera
- Beber demasiado alcohol (como máximo, una copa las mujeres y dos los hombres)
- No tomarse la medicación o tomar la de otra persona.

Estos son algunos consejos para reducir el riesgo de hipertensión:

- Reducir y gestionar el estrés
- Medir periódicamente la tensión arterial
- Tratar la tensión arterial elevada
- Tratar otros trastornos que se puedan presentar.

La presión arterial depende de la edad, conforme a la siguiente tabla:

Edad	Mínima	Normal	Máxima
1-12 meses	75/50	90/60	100/75
1-5 años	80/55	95/65	110/79
6-13 años	90/60	105/70	115/80
14-19 años	105/73	117/77	120/81
20-24 años	108/75	120/79	132/83
25-29 años	109/76	121/80	133/84
30-34 años	110/77	122/81	134/85
35-39 años	111/78	123/82	135/86
40-44 años	112/79	125/83	137/87
45-49 años	115/80	127/84	139/88
50-54 años	116/81	129/85	142/89
55-59 años	118/82	131/86	144/90
60 años o más	121/83	134/87	147/91

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Gobierno de Mexico Secretaria de Salud Direccion General de Epidemiologia. (diciembre de 2021). *Panorama Epidemiológico de las Enfermedades No Transmisibles en México*. Obtenido de Gobierno de Mexico: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/745354/PanoEpi_ENT_Cierre2021.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (16 de Marzo de 2023). *Sitio Web Mundial*. Obtenido de Hipertensión : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Salud, S. d. (31 de Marzo de 2023). *Gobierno de Mexico*. Obtenido de En México, más de 30 millones de personas padecen hipertensión arterial: Secretaría de Salud: <https://www.gob.mx/salud/articulos/en-mexico-mas-de-30-millones-de-personas-padecen-hipertension-arterial-secretaria-de-salud>
- Secretaria de Salud. (5 de Julio de 2023). *Gobierno de Mexico*. Obtenido de Anuarios de Morbilidad 1984 a 2022: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/anuarios-de-morbilidad-1984-a-2022>