



# 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                                    |
|                                     | <b>Total</b> |   |         | <b>1,596,641</b>      | <b>100%</b>                              |

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.

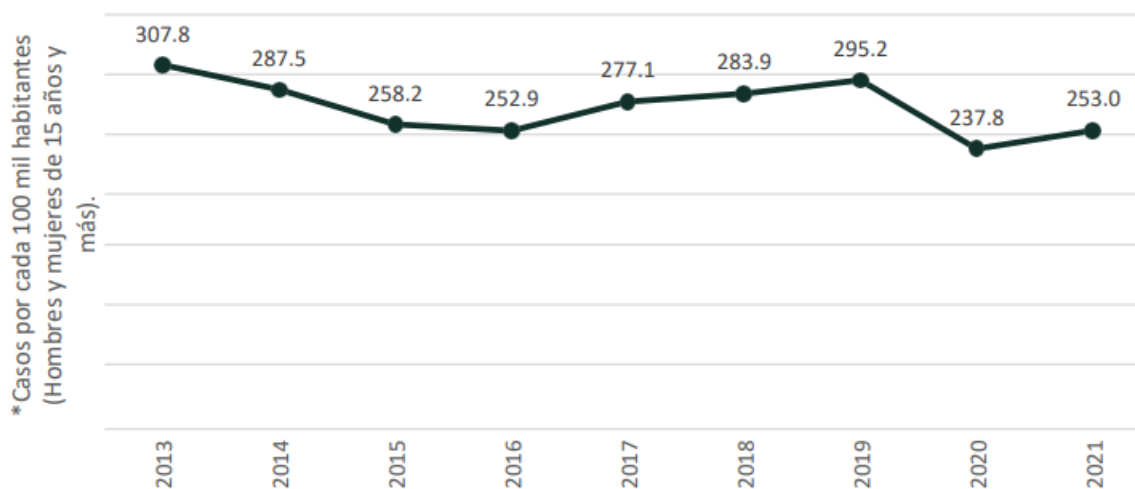
## Morbilidad

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](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>