



28 Noviembre, 2016

# Las mujeres siguen a la cabeza en el control de la hipertensión

La prevalencia en el mundo se ha duplicado en los últimos 40 años

España se sitúa entre los países con una tendencia más favorable

MADRID  
**MARÍA SÁNCHEZ-MONGE**  
 Maria.Sanchez@diariomedico.com

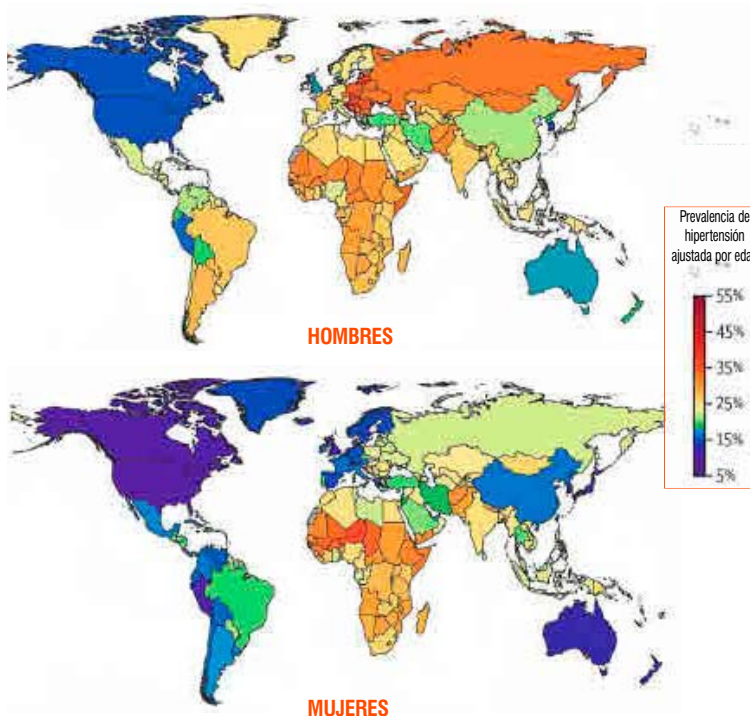
El control de la hipertensión arterial en los países más ricos, entre los que se encuentra España, ha mejorado significativamente. Pero las cifras globales en el conjunto del planeta no son halagüeñas: tal y como recoge el análisis que se ha publicado en *The Lancet* con datos de 1.479 estudios poblacionales con más de 19 millones de participantes en todo el mundo, el número de pacientes hipertensos ha pasado de 594 millones en 1975 a 1.130 millones en 2015. Este aumento se ha registrado, principalmente, en las regiones con escasos recursos económicos o en vías de desarrollo, como el sur de Asia o el África subsahariana. Además, la prevalencia de la hipertensión se mantiene elevada en toda Europa del Este.

El trabajo, coordinado por Majid Ezzati, del Imperial College de Londres, ha incluido los datos de 33 estudios españoles publicados entre 1982 y 2015. Uno de los investigadores que ha colaborado, Jaime Marrugat, del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), en Barcelona, ha expuesto a DM que, "aunque en los países industrializados lo estamos haciendo mejor, hay más hipertensos que hace 40 años, debido al envejecimiento de la población". En cambio, los países que "todavía no han alcanzado un desarrollo pleno, en los que existen prioridades más acuciantes como las enfermedades infecciosas, se encuentran en una fase crítica, con cifras muy altas de hipertensión".

El presidente de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-Lelha), coincide en señalar que "la tendencia es buena, pero queda mucho por hacer. La hipertensión arterial sigue siendo un problema sanitario de primer orden".

## UN PROBLEMA EMERGENTE EN LOS PAÍSES MÁS POBRES

El mapa de la prevalencia de la hipertensión en el mundo en 2015 muestra tasas mucho mayores en los países en vías de desarrollo. En España, la prevalencia es claramente inferior en mujeres.



Fuente: "The Lancet"

Ambos especialistas señalan uno de los aspectos más destacados que recogen los estudios españoles incluidos en el análisis: las cifras de prevalencia de presión arterial elevada son significativamente menores en las mujeres que en los hombres.

### DIFERENCIAS POR SEXOS

"Los hombres acuden menos a atención primaria que las mujeres, que con la edad acumulan más pequeños problemas y van más al médico. Por eso, probablemente se sabe mejor lo que está pasando en la población femenina", comenta Marrugat. De este modo, "cuando se toman muestras poblacionales, los hombres presentan una menor presión arterial controlada, pero no hay información suficiente, precisamente porque no van al médico", agrega.

Para Segura, la divergencia en el control de la hipertensión entre hombres y mujeres "es un reflejo de que hay cosas en las que somos diferentes, como por ejemplo el componente genético". Sin embargo, no cree que pueda achacarse a los genes o a la protección de la que goza la población femenina hasta la menopausia, la mayor parte de la responsabilidad: "Yo creo que ejerce una gran influencia la forma en la que cada uno se enfrenta al problema. La mujer es más cumplidora de las pautas de alimentación, ejercicio físico y tratamiento farmacológico".

Otra de las investigadoras que ha aportado datos de la situación en España, Ana Belén Crujeiras, del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn), resalta

los principales factores que están detrás del mejor control de la hipertensión: "La mejora del sistema sanitario y los hábitos alimenticios, principalmente la reducción del consumo de sal". Cree que hay que seguir poniendo en marcha "pequeñas medidas" que en realidad tienen un gran impacto, como "promover la retirada de los saleros de las mesas de los restaurantes". Asimismo, recuerda que las conservas y los alimentos preparados son los productos con más cantidad de sal.

En opinión de esta experta en obesidad, "uno de los mayores impulsores de la mejora nutricional en los últimos años ha sido la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), que ha promovido iniciativas como la comercialización de harina para pan sin sal".