

## **"Los tratamientos son cada vez más efectivos y han reducido mucho las complicaciones, como ictus e infartos"**

**17 de mayo, Día Mundial de la Hipertensión arterial: cerca de 14 millones de personas en España padecen hipertensión, así como cerca del 60% de los mayores de 65 años, según la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA)**

“Los casos de hipertensión arterial han aumentado en paralelo al envejecimiento de la población. Las causas más comunes son los genes, el exceso de sal o de peso y el consumo de alcohol”, explica el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, Eduardo Alegría.

Cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y accidente cerebrovascular.

Cerca de 14 millones de personas en España y cerca del 60% de los mayores de 65 años padecen hipertensión arterial. Hoy se celebra el día mundial de esta patología, conocida también como “asesina silenciosa” y que año tras año aumenta en el número de casos, y con especial incidencia entre los jóvenes.

“Los casos de hipertensión arterial han aumentado en paralelo al envejecimiento de la población –explica el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, Eduardo Alegría-, las causas más comunes son las genéticas, pero también la ingesta excesiva de sal, el sobrepeso así como el consumo de alcohol”. En cuanto a los tratamientos, el especialista en cardiología afirma “cada vez son más efectivos y están consiguiendo reducir mucho las complicaciones, como son los ictus y los infartos. Actualmente las dos más relevantes, porque aparecen en hipertensiones arteriales evolucionadas en personas mayores son la fibrilación auricular y la insuficiencia cardíaca”.

Porque, cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones. La hipertensión es la causa prevenible más importante de enfermedades cardiovasculares y accidente cerebrovascular.

En palabras de Eduardo Alegría, “los tratamientos son fundamentales pero una parte esencial de ellos es el estilo de vida y el autocontrol del paciente, como por ejemplo tomarse la tensión en casa periódicamente, o tener una rutina saludable como realizar actividad física y una dieta equilibrada”. Entre las recomendaciones generales para prevenir la hipertensión arterial están: disminuir las calorías de la dieta, en caso de sobrepeso u obesidad; reducir la cantidad de sal en las comidas; aumentar el consumo de potasio, frutas, vegetales y cereales; incrementar la ingesta de calcio; y andar diariamente al menos media hora.

Desde Policlínica Gipuzkoa, con el fin de fomentar el ejercicio físico cardiosaludable, organizan todos los miércoles paseos cardiosaludables supervisados en todo momento por una fisioterapeuta del Servicio de Rehabilitación Cardíaca, quien dirige los estiramientos previos y posteriores a la caminata, que suele ser de unos seis kilómetros. La hora de salida son las 9:00 horas desde la Casa de Socorro, aunque se debe estar media hora antes para los ejercicios previos y tomarse la tensión los que lo deseen.

**Datos de contacto:**

Gabinete de Comunicación  
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>