

## DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es una condición o estado donde la persona presenta una presión arterial sistémica elevada. El problema con esta condición es que, en muchos casos, puede llegar a ser letal y rara vez provoca síntomas previos al pico alto de tensión. La hipertensión es la principal causa de las enfermedades cardiovasculares que se cobran la vida de 17 millones de personas en el mundo anualmente. De ese total, 9,4 millones de muertes son consecuencia directa de la hipertensión.

### PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

- **Estrés:** los altos niveles de estrés aumentan la probabilidad de sufrir un pico hipertensivo.
- **Cambios hormonales:** la llegada de la menstruación puede aumentar la presión arterial.
- **Dietas malsanas:** una alta ingesta de sal produce subidas de tensión.
- **Tabaquismo:** trae como consecuencia un aumento del riesgo hipertensivo.
- **Sedentarismo o falta de actividad física:** es otro detonante de la enfermedad.

### EL PAPEL DEL DENTISTA

La clínica dental es un establecimiento sanitario por el que pasan un gran número de pacientes cada año. La interrelación entre la salud oral y sistémica está fuera de toda duda. Esta situación proporciona una excelente oportunidad a nivel preventivo para la salud general, debido a que un porcentaje elevado de estos pacientes desconoce su situación sistémica y cree encontrarse bien, sobre todo en los grupos de adultos jóvenes. Todo ello confiere un nuevo rol a las clínicas dentales como espacios de promoción de la salud y detección precoz de problemas como la hipertensión arterial.

### ¿A QUIÉNES?

(Tomado de Promosalud, 2022, SEPA)



**18 años**  
Primer control



**19-39 años**  
Revisión cada 3-5 años según los factores de riesgo. Revisión anual si padece presión arterial alta o presenta sobrepeso.



**+40 años**  
Revisión anual

### LOS VALORES

| Niveles de presión arterial (mm Hg) |                   |     |                    |
|-------------------------------------|-------------------|-----|--------------------|
| Categoría                           | Sistólica (mm Hg) |     | Diastólica (mm Hg) |
| PA normal                           | <130              | y   | <85                |
| PA normal elevada                   | 130-139           | y/o | 85-89              |

| Niveles de presión arterial (mm Hg) |                   |     |                    |
|-------------------------------------|-------------------|-----|--------------------|
| Categoría                           | Sistólica (mm Hg) |     | Diastólica (mm Hg) |
| HTA Grado 1                         | 140-159           | y/o | 90-99              |
| HTA Grado 2                         | ≥160              | y/o | ≥100               |