Carta al editor

Factores de riesgo de hipertensión arterial en adolescentes

Risk factors of Arterial Hypertension in Adolescents

Raidel González Rodríguez[1]

[1] Policlínico Universitario Raúl Sánchez Rodríguez, Pinar del Río, Pinar del Río, Cuba, CP: 20100

Cómo citar este artículo:
González-Rodríguez R. Factores de riesgo de hipertensión arterial en adolescentes. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2016 [citado 2026 Nov 7]; 6(4):[aprox. 2 p.]. Disponible en: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/449

Recibido: 2016-05-24 09:49:23
Aprobado: 2016-12-12 13:14:12

Correspondencia: Raidel González Rodríguez. Policlínico Universitario Raúl Sánchez Rodríguez. Pinar del Río. rgonzalez@princesa.pri.sld.cu

Señor Editor:

La hipertensión arterial (HTA) es la más común de las afecciones que atentan contra la salud de los adolescentes. Constituye una característica alarmante, la no presencia de claras manifestaciones de esta enfermedad. Ello lo confirma el artículo publicado en la revista Finlay, titulado: Factores de riesgo cardiovasculares e hiperreactividad cardiovascular en jóvenes venezolanos, en el que sus autores determinaron la asociación entre la historia familiar de hipertensión con el estado de hiperreactividad cardiovascular.[1]

Diversos son los factores de riesgo cardiovasculares asociados que aparecen en esta etapa, entre los que prevalecen el sobrepeso y la obesidad, los cuales se han incrementado de forma considerable en niños y adolescentes cubanos durante el transcurso de los últimos años; tendencia reflejada en países desarrollados y en vías de desarrollo. El aumento exagerado de peso se asocia al desarrollo, desde edades tempranas, de enfermedades crónicas no transmisibles que incluyen la HTA, dislipidemia e hiperinsulinemia.[2] Por lo que se debe fomentar el consumo de dietas equilibradas y balanceadas, así como la precaución ante la ingestión de “comidas chatarras”, por lo que, instituciones de salud, escuelas y hogares deben fortalecer sus acciones educativas y sanitarias en la formación de una adecuada cultura alimentaria.

Dentro de los elementos precipitantes en la pubertad a la HTA se encuentra el tabaquismo, que es otro factor de riesgo asociado, que favorece la disminución de los niveles de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad), (por sus siglas en inglés).[3] El consumo de tabaco en adolescentes es ya un problema de salud pública, por lo que resulta necesaria la participación de las instituciones educativas para dirigir medidas preventivas hacia los factores asociados al tabaquismo, su adicción, así como sus consecuencias para la salud humana, social y ambiental.

En la actualidad, los factores de riesgo cardiovasculares, sobre todo los relacionados con la HTA, representan un importante motivo de preocupación hacia la salud, por el incremento progresivo de su prevalencia, con el consiguiente aumento de las comorbilidades asociadas y del gasto sanitario global. No cabe duda de que las acciones de promoción de hábitos de vida saludables, así como la prevención de susceptibilidades y estilos de vida inadecuados, serán garantías de mayor calidad de vida.

A nivel mundial las enfermedades cardiovasculares causan elevados índices de asistencia médica y se prevé que serán la primera causa de defunción y discapacidad para el año 2020. La Organización Mundial de Salud (OMS) plantea que pueden ser prevenidos oportunamente los factores de riesgo

cardiovasculares como la HTA, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo y la diabetes mellitus, que se manifiestan en la edad adulta, pero que están determinados por los comportamientos aprendidos en la adolescencia[4] por lo que se deben destinar mayores esfuerzos y recursos en salud en este período de la vida para prevenir futuras enfermedades.

Los consultorios del médico de la familia protagonizan un papel importante en dicho tema, a partir de la realización de charlas educativas, identificación oportuna de riesgos y susceptibilidades, dispensarización básica, realización de terrenos y visitas al hogar, realización anual del análisis de la situación de salud (ASIS), además de la conformación de círculos de adolescentes, donde se realicen actividades y acciones sanitarias comunes a dicho grupo etario.

Cuba por medio del Programa Nacional de Prevención, Diagnóstico, Evaluación y Control de la HTA, ha tratado de hacer llegar a la Atención Primaria de Salud, una herramienta eficaz que prepare al médico y a la enfermera de la familia en la lucha por la prevención de la HTA en la adolescencia de una manera práctica, oportuna y eficiente. Pero no debe ser solo responsabilidad de dicho nivel de atención, sino también de instituciones, organismos, organizaciones políticas y de masas, así como los miembros del hogar y la comunidad.

Coincido con un estudio realizado en la escuela secundaria básica Roberto Rodríguez de Santiago de Cuba durante el año 2010 para determinar la morbilidad oculta de HTA; en el que se muestra la prevalencia del antecedente de HTA en familiares de primera línea (madre, padre y hermanos mayores), en cuyos adolescentes existió mayor probabilidad de padecer la enfermedad.[5] No cabe duda que la HTA secundaria es más frecuente en la niñez, con una estrecha relación en los adolescentes con antecedentes familiares de padecerla, donde los jóvenes hipertensos mantienen dicha condición en la adultez.

Es necesario destacar que la HTA en adolescentes evoluciona de forma asintomática, al igual que en el adulto, lo que produce una morbilidad oculta de este padecimiento. Los factores genéticos, ambientales y alimentarios, entre otros, constituyen riesgos de padecer la afección. Tales factores pueden ser modificados con una adecuada educación a la familia, y los que no se pueden transformar, se deben tener en cuenta en la evaluación del adolescente (sea hipertenso o no) en consulta. De ahí que es importante para el médico establecer una vigilancia sobre la descendencia directa y los parientes más cercanos de los pacientes hipertensos, a través de acciones de prevención, como la medición de la presión arterial por lo menos una vez al año además de evitar los efectos ambientales negativos.

Otro de los factores de riesgo presentes, es el predominio de la afección en adolescentes con color de la piel blanca, sin embargo en los niños de color de piel negra, de cualquier edad la HTA es maligna ya que parecen mostrar resistencias vasculares periféricas más altas y por supuesto mayor sensibilidad de su presión arterial a la entrada de sal.[6] Por tanto, las intervenciones educativas, así como acometimientos sanitarios de prevención, deben intensificarse en dicho grupo.

Coincido con los autores de la investigación en que el riesgo de hiperreactividad cardiovascular, en los individuos jóvenes normotensos se asocia significativamente con la historia familiar de HTA, el aumento del índice de masa corporal, y en menor medida con el consumo de alcohol y cigarros.

Las actividades físicas aeróbicas resultan recomendables para prevenir algunos factores de riesgo cardiovasculares porque fortalecen todos los músculos, incluido el corazón, y aumenta la demanda de oxígeno. Jugar al futbol, hacer gimnasia rítmica, artística o sencillamente salir a andar en bicicleta, son opciones válidas a la hora de introducir cambios en el estilo de vida para prevenir la HTA.

A la par, debe fomentarse la realización de actividades comunitarias que permitan identificar y prevenir factores de riesgo cardiovasculares, dentro de los cuales podemos aportar:

- Realización de debates juveniles sobre la HTA, su prevención y manejo. (con una frecuencia trimestral).
- Conformación de la cátedra comunitaria: Adolescentes contra la HTA, donde se potencien encuentros con especialistas, proyecciones de documentales, visitas programadas a instituciones de salud y concursos sobre el tema. (esas acciones podrán efectuarse una vez al mes).

- Creación en las comunidades de patrullas antihipertensión, donde los adolescentes sean capaces de identificar factores de riesgo relacionados con la HTA en la sociedad, escuela y hogar, planear acciones para su erradicación o control, así como ofrecer mensajes de salud a compañeros de estudio, familiares, vecinos y población en general. (dichas actividades se realizarán con una frecuencia mensual).

Estas y otras acciones deben ser reconocidas y puestas en práctica para reconocer factores de riesgo en etapas tempranas de la vida, lo cual ayudaría a prevenir la HTA y a su vez, tratar de evitar las complicaciones que esta enfermedad crónica pudiera producirles. Solo así podrán vivir con calidad de vida en el presente y alcanzar una vejez saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Montes S, Benet M, Ramos L, Cano E, Pérez EA. Factores de riesgo cardiovasculares e hiperreactividad cardiovascular en jóvenes venezolanos. Finlay [revista en Internet]. 2015 [citado 2 May 2016];5(2):[aprox. 10p]. Disponible en: http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/340/1409

2. Esquivel M, Rubén M, González C, Rodríguez L, Tamayo V. Curvas de crecimiento de la circunferencia de la cintura en niños y adolescentes habaneros. Rev Cubana Pediatr [revista en Internet]. 2011 [citado 2 May 2016];83(1):[aprox. 15p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034753120110001000005&lng=es&nrm=iso&tlng=es

3. Gorrita RR, Gilvonio A, Hernández Y. Caracterización del hábito de fumar en un grupo de escolares adolescentes. Rev Cubana Pediatr [revista en Internet]. 2012 [citado 2 May 2016];84(3):[aprox. 12p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312012000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

4. Fernández M, García MR, Valdés L, Martín L. Tabaquismo y adolescencia. Rev Ciencias Médicas La Habana [revista en Internet]. 2012 [citado 2 May 2016];18(1):[aprox. 8p]. Disponible en: http://www.cpicmha.sld.cu/hab/vol18_1_12/hab07112.html

5. Terazón O. Morbilidad oculta de hipertensión arterial en adolescentes. MEDISAN [revista en Internet]. 2013 [citado 2 May 2016];17(12):[aprox. 6p]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol17_12_13/san111712.htm

6. Cangas SR, Hernández S, García A, Prat I, González M. Pesquisaje de hipertensión arterial en los adolescentes. Rev Ciencias Médicas [revista en Internet]. 2011 [citado 2 May 2016];15(1):[aprox. 8p]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942011000100009&lng=es