

Hablando sobre **HIPERTENSIÓN** y **MEDICINA PERSONALIZADA DE PRECISIÓN**



Hipertensión arterial (HTA): elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida. Al aumentar la presión, el corazón tiene que hacer mayor esfuerzo para bombear la sangre, pudiendo provocar problemas cardiovasculares, hemorragia cerebral, insuficiencia renal...

La aparición de la hipertensión arterial se debe a **múltiples factores:**

Factores Genéticos

La HTA, en la mayoría de los casos, es una enfermedad con un patrón hereditario complejo en el que están involucrados diferentes genes que determinan una mayor o menor susceptibilidad a desarrollarla.

Factores Ambientales

Los hábitos y el estilo de vida pueden ser determinantes para el desarrollo de la enfermedad.

Algunos de los factores que aumentan el riesgo son:

- Consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas, ingesta insuficiente de frutas y hortalizas
- Inactividad física
- Consumo de alcohol y tabaco
- Sobrepeso u obesidad

Prevención

Gracias al desarrollo de la **Medicina Personalizada de Precisión**, es posible identificar subgrupos de personas con riesgo de HTA y establecer estrategias preventivas y terapéuticas precisas e individualizadas.

A pesar de la predisposición genética, es posible prevenir la aparición de la HTA manteniendo un estilo de vida saludable.

Algunas recomendaciones:

- Seguir una dieta sana y equilibrada
- Hacer ejercicio físico regularmente
- Perder peso, en caso necesario
- Visitar al médico de manera regular

Referencias: (1) <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-genetica-hipertension-arterial-8635>; (2) <https://www.revespcardiol.org/es-pdf-S1131358709715043>; (3) <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>; (4) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

