

Aprender a cuidar el corazón de los niños

Vigilar la presión arterial y el sobrepeso desde la infancia ayuda a prevenir la hipertensión y posibles enfermedades cardíacas

PERSPECTIVAS. La presión arterial es un signo vital muy importante que se mide cada vez que los adultos acuden al médico, pero en los niños no se hace de forma regular, aunque la Academia Americana de Pediatría recomienda realizar al menos una toma de la presión arterial en niños sanos a partir de los 3 años. La toma regular de la presión arterial en menores permitiría detectar posibles casos de hipertensión en niños, entre los que la dolencia tiene una prevalencia del 1 al 5% en diferentes países, y esta prevalencia aumenta hasta un 11% cuando se asocia a niños con sobrepeso y obesidad. La hipertensión arterial (HTA) es una de las enfermedades crónicas no transmisibles con gran prevalencia en la edad adulta. Diferentes estudios han demostrado la asociación entre los niveles elevados de presión arterial en la infancia y adolescencia con niveles elevados en la edad adulta. La falta de controles periódicos de la presión arterial en la edad pediátrica, hace que el diagnóstico de hipertensión arterial sea subdiagnosticado en etapas tempranas. A esta problemática se asocia un incremento de la malnutrición por exceso, en donde se observa un incremento en la prevalencia de la hipertensión arterial.

Un equipo de investigadores de la UTPL, liderado por María Irene Carrillo Mayanquer y Ana Lizette Rojas Rodríguez, docentes del Departamento de Ciencias de la Salud, realizaron un estudio con 391 niños de edades entre 6 y 12 años, que participaron en un cribado, es decir una prueba no invasiva a una gran población para poder disponer de un diagnóstico de una enfermedad prevenible o que pueda recibir un tratamiento oportuno. La doctora María Irene Carrillo sintetiza su objetivo al explicar que “si detectamos ya niveles elevados de presión arterial en la edad temprana pediátrica, ya podemos intervenir y evitar que estos niños lleguen a la edad adulta con HTA y esto no solo es presión arterial alta, sino que el corazón también sufre un remodelamiento, entonces si intervenimos antes podemos prevenir enfermedades cardiovasculares como: infarto de miocardio o accidente cerebrovascular”.

En la investigación referida se procedió a la toma de las medidas antropométricas para obtener un diagnóstico nutricional y a realizar medidas de presión arterial para obtener los valores de acuerdo a la edad y el sexo que permitiesen un diagnóstico oportuno de la presión arterial e identificar factores de riesgo como el sobrepeso y la obesidad. Los resultados son significativos y están en la línea de lo habitual: el 94,4% (n=369) de los niños tuvieron una presión arterial sistólica normal; el 2,6% (n=10) tuvieron presión arterial sistólica elevada; y el 3,1% (n=12) tuvieron hipertensión arterial sistólica estadio 1. Para la presión arterial diastólica el 94,6% (n=370) tuvo presión arterial normal; el 1,5% (n=6) presión arterial diastólica elevada, y el 3,8% (n=15) hipertensión arterial diastólica estadio 1. El tener sobrepeso u obesidad tuvo un mayor riesgo de tener presión arterial sistólica y diastólica.

Son resultados fruto de varios controles porque, como recuerda María Irene Carrillo, “en medicina hay lo que se llama presión alta de delantal blanco, porque cuando uno ve al médico el paciente se estresa y puede elevarse la presión y de la misma forma pasó en los niños. En la primera toma se asustaban porque no nos conocían, pero luego fuimos más rigurosos, por ejemplo, en que hayan descansado por lo menos 5 minutos sentados, que no hayan ingerido alguna bebida excitante, que no hayan venido del recreo o de educación física y luego

EDUCAR EN HTA



Escanea este código para ver el video



María Irene Carrillo

micarrillo@utpl.edu.ec
Departamento de Ciencias de la Salud

1

Los estilos de vida saludable han de procurarse en la familia.

2

Los pediatras, los médicos generales y familiares deberían incluir en su práctica médica la toma de la presión en todas las consultas. Y padres de familia deberían exigirla cada vez que acudan con su hijo al médico.

3

Mejoramiento de los alimentos dispensados en los bares escolares.

CONSEJOS PARA EVITAR

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL INFANTIL



Más deporte



Menos golosinas



Control de peso



Dieta balanceada



Evitar el sedentarismo



Limitar la sal en la dieta del niño

se realizaba una nueva toma de la presión arterial con lo que se observó un descenso importante”.

“De esta forma los resultados fueron fiables; ya que, al detectar un valor alto de la presión arterial, se debe realizar varias tomas en días diferentes. En el primer barrido que se realizó salió una prevalencia de 32% de HTA. Y posteriormente en la siguiente toma con la disminución de factores estresantes con los niños más relajados hubo una disminución de los niveles de presión arterial. En Ecuador hay un estudio previo que indica una prevalencia alta de HTA en niños, pero ellos mencionan que solo hicieron una toma”, añade.

La profesora Carrillo destaca que su investigación se orientó a determinar también la prevalencia de sobrepeso y obesidad. “Nos encontramos con aproximadamente con una prevalencia del 30% en la ciudad de Loja, que se asemeja al valor a nivel nacional. La presión alta esencial va de la mano de la

obesidad y sobrepeso. Por cada 10 kilos de sobrepeso sube 10 milímetros de mercurio la presión, entonces si nosotros modificamos el estilo de vida como la actividad física, comer menos alimentos procesados, bebidas dulces, empezando desde la familia; se disminuirá el peso y por añadidura también vamos a modificar la presión arterial”.

El tener sobrepeso y la obesidad es un riesgo para tener una presión arterial elevada. Pero un niño que tenga sobrepeso puede tener como no puede tener presión arterial al momento de la evaluación, pero por tener una asociación positiva para desarrollar hipertensión arterial, es mejor prevenir esta alteración nutricional. Como se observa en datos internacionales que la prevalencia de HTA en niños está del 1 al 5%, pero en los niños obesos se sube al 11%. La tendencia, según María Irene Carrillo, es vigilar lo que se denomina “el origen temprano de las enfermedades cardiovasculares” que se

remonta hasta el embarazo porque “si una madre concibe con obesidad, ese niño va a tener un peso elevado y se va a perpetuar el círculo vicioso”.

El papel de la familia es muy importante. En el estudio cuando se detectaba un niño con HTA se enviaba una notificación a sus padres para que acudieran al pediatra o al centro de salud a que le hicieran un estudio más profundo para que los médicos determinasen si solo había que hacer más saludable el estilo de vida o era pertinente acudir a la medicación. “Es importante -recomienda Carrillo- tener en cuenta que en niños con HTA el corazón está acostumbrado a una presión tan alta que va cambiando y al final se hace más grande y puede provocar una hipertrofia cardíaca, que en el futuro lleve a una insuficiencia cardíaca u otras complicaciones en la edad adulta”.



Escucha el podcast en:
culturacientifica.utpl.edu.ec