

¿Hipertenso a los 50? Más riesgo cardiovascular en la tercera edad



Una enfermera toma la tensión a un paciente. | L. Nicholson

Cristina G. Lucio | Madrid

Unos cuantos kilos de más, las cifras de colesterol elevadas, un pico en la tensión... El cuerpo utiliza sus propias 'pistas' para advertirle de que no se está cuidando todo lo que debiera. Estos signos hablan del presente, del impacto que le están causando determinados hábitos de vida, pero también pueden utilizarse como 'armas predictivas' de lo que puede sucederle si no hace nada para evitarlo.

Una investigación publicada esta semana en la revista ['Circulation'](#) da cuenta de hasta qué punto son 'clarividentes' estas señales. Según sus datos, los individuos que experimentan subidas pronunciadas en sus niveles de tensión en la mediana edad tienen muchas más posibilidades de sufrir un problema de corazón en el futuro que el resto de sus congéneres.

"Nuestro trabajo demuestra que deben aumentarse los esfuerzos para mantener en un nivel adecuado la tensión arterial y evitar, o al menos retrasar al máximo, la incidencia de la hipertensión para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular", comentan en la revista médica los autores de este trabajo, de la Universidad Northwestern de Chicago (EEUU).

Este equipo repasó el historial de más de 61.500 individuos que habían participado previamente en **distintas investigaciones epidemiológicas**. Entre

otros factores, tuvieron en cuenta los cambios de presión que estos estudios habían reflejado durante una media de 14 años y analizaron si había alguna relación entre estas cifras y sus posibilidades de sufrir un infarto o un ictus en los años posteriores.

Sus datos demostraron que aquellos participantes que habían registrado subidas elevadas de tensión o habían desarrollado hipertensión en la mediana edad tenían un riesgo mucho mayor que quienes se habían mantenido o habían conseguido hacer descender estas cifras.

De hecho, "**casi el 70% de los varones** que presentaba hipertensión en la mediana edad sufrió un problema cardiovascular superados los 80 años", subrayan los investigadores, quienes también hacen hincapié en que posiblemente exista una relación estrecha entre el tiempo que una persona vive con hipertensión y sus posibilidades de que sus arterias enfermen.

"Por tanto, evitando la hipertensión antes de la mediana edad y retrasando su aparición puede obtenerse un impacto significativo sobre las posibilidades individuales de convertirse en cardiópata", concluyen.