



PREVENCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- La prevención primaria de la HTA desde la infancia proporciona una oportunidad para interrumpir y prevenir el continuado y elevado coste de la HTA y sus complicaciones en la vida adulta.
- Insuficiente evidencia para recomendar cribado rutinario de HTA en niños y adolescentes (Recomendación I), sin embargo, la toma de TA antes de los 14 años permite el diagnóstico de la HTA secundaria y el despistaje de la HTA primaria de inicio en la adolescencia. Por este motivo, el grupo Previnfad recomienda 2 tomas de TA durante los primeros 14 años: la primera entre los 3 y 6 años y la segunda a partir de los 11 años.
- Las recomendaciones sobre estilo de vida: evitar vida sedentaria, evitar el sobrepeso, aumentar la actividad física y reducir la ingesta de sal, son beneficiosas en la prevención de la HTA y están fuertemente recomendadas en niños y adolescentes (Recomendación A).

Intervenciones en Atención Primaria con efecto sobre la TA

Intervenciones	Efectos beneficiosos	Recomendación
Promoción de la lactancia materna	• ↓ modesta pero significativa de TA	A
Reducción de peso en niños obesos/sobrepeso Prevención exceso de peso	• Previene el desarrollo de HTA • Reduce TA en hipertensos con sobrepeso • Efecto favorable otros FR ECV: insulinR, diabetes, hiperlipemia	A
Ejercicio físico regular y disminución de la vida sedentaria	• La actividad física produce ↓ de la TA en grado modesto • Prevención y tratamiento de la obesidad	A
Reducción Na de la dieta	• ↓ modesta de TA • 1,2 g/día de 4-8 años • 1,5 g/día en niños >8 años • 2,4 g/día en adultos	I
Suplementos de Ca y K	Evidencia insuficiente en niños para hacer recomendación	I

Estrategias en Atención Primaria

1. Estrategia poblacional

Indicada para la población general

Objetivo: prevenir el desarrollo de HTA

2. Estrategia individual

Indicada en niños/adolescentes con mayor riesgo de desarrollar HTA:

- ✓ Prehipertensión
- ✓ Antecedentes familiares de HTA
- ✓ Afroamericanos entre sus ancestros
- ✓ Sobrepeso/obesidad
- ✓ Estilo de vida sedentario
- ✓ Exceso de aporte de sodio en la alimentación

Modificaciones en el estilo de vida para prevención primaria de la hipertensión en niños y adolescentes

1. Consumir una dieta rica en verduras y frutas frescas y productos lácteos bajos en grasas.
2. Recomendaciones para reducir peso en niños obesos/sobrepeso y de prevención y mantenimiento de un peso adecuado.
3. Reducir los aportes de sodio de la dieta a 1,2 g/día para niños de 4-8 años y a 1,5 g/día para niños mayores.
4. Realizar 30 a 60 minutos de actividad física preferiblemente todos los días de la semana.
5. Limitar TV, ordenador y videojuegos a menos de 2 horas al día.

Dra. Olga Cortés Rico
Grupo PrevInfad / PAPPS