



Consejos

para la hipertensión arterial

Presión Alta o Hipertensión Arterial

Cuando hablamos de "presión", la mayoría de las veces nos referimos a la presión arterial. El aumento de esta se denomina hipertensión arterial. La hipertensión arterial es la enfermedad más frecuente del mundo luego de las caries dentales. Se estima que hoy la padece más del 20% de la población mundial. Por ejemplo, estudios hechos en Argentina muestran que afecta a casi el 30% de la población.



Predomina en los hombres de edad adulta y en las mujeres desde la menopausia. Casi el 60% de la población mayor de 60 años presenta hipertensión arterial, ocasionada especialmente por el aumento de la presión máxima, y la mayoría no lo sabe porque no sienten ningún síntoma.

Numerosos estudios comprobaron que ser hipertenso es un importante

factor de riesgo para sufrir un infarto de miocardio. Además, la hipertensión arterial se asocia frecuentemente con otras enfermedades crónicas o hábitos, como diabetes, aumento del colesterol, obesidad, sedentarismo y tabaquismo.

¿Qué es la presión arterial?

La sangre impulsada por cada latido del corazón, circula por los vasos sanguíneos llamados **arterias**. De esta manera lleva a todo el organismo el oxígeno y los nutrientes necesarios. Al pasar por las arterias produce presión contra las paredes, lo que se llama **presión arterial**. Pero como su paso es intermitente, impulsado por cada latido del corazón, hay dos niveles de presión: uno superior (o **presión máxima**) cuando el corazón late y otro inferior (o **presión mínima**) cuando descansa. Esto es lo que se registra al tomar la presión en el brazo, midiéndose en milímetros de mercurio que es la escala usada. Así, podemos tener, por ejemplo, 120 milímetros como presión arterial máxima y 80 como presión arterial mínima, lo cual se suele abreviar como 12/8.

¿Qué es la hipertensión arterial?

Actualmente se acepta que no son hipertensos los adultos con una presión arterial por debajo de 140 de máxima y de 90 de mínima, o sea 14/9. Cuando estos valores están aumentados se considera que hay hipertensión arterial; y según las cifras registradas, la hipertensión se califica como leve, moderada o severa. La hipertensión se debe generalmente a un estrechamiento o un endurecimiento de las arterias, por lo cual la sangre ejerce mayor presión para poder circular por ellas. La presión arterial puede variar en distintos momentos del día, y según la actividad que se esté realizando. Una única medición aislada no permite hacer el diagnóstico de hipertensión arterial; para ello se requieren varias mediciones.

¿Cuál es la causa de la hipertensión arterial?

En casi el 90% de los casos la hipertensión es de causa desconocida y se la llama entonces "esencial" o "primaria". Cuando se identifica su causa, que puede ser otra enfermedad,

o ciertos medicamentos, y se la denomina "secundaria".

También existen factores predisponentes a la hipertensión arterial; que son los siguientes:

- **Herencia:** Existe una tendencia hereditaria; por esta razón, las personas que tienen familiares directos hipertensos deben controlarse más frecuentemente

- **Edad y Sexo:** La hipertensión afecta a los hombres más frecuentemente, y desde edades más tempranas (a partir de los 35 años); en las mujeres es más frecuente a partir de la menopausia.

- **Obesidad:** Las personas con un índice de masa corporal (peso / talla 2) de 30 o mayor son más propensas a desarrollar hipertensión arterial.

- **Consumo excesivo de sal o alcohol**

- **Sedentarismo:** También predispone al aumento de la presión arterial y generalmente se asocia con sobrepeso u obesidad.

¿La hipertensión produce síntomas?

A algunas personas les puede causar dolor de cabeza, mareos, irritabilidad, fatiga o palpitaciones, pero en la gran mayoría habitualmente no produce síntomas. De hecho, muchas personas tienen hipertensión arterial sin conocerlo durante años. Se estima, según estudios efectuados en distintos países, que más de la mitad de los hipertensos desconoce su condición. De ahí la importancia de que todas las personas adultas conozcan su presión arterial. La hipertensión no es característica de las personas tensas, nerviosas o hiperactivas. Usted puede ser una persona tranquila, relajada y asimismo presentar hipertensión.

¡La única manera de conocer si Usted es hipertenso es controlándose periódicamente la presión arterial!



En la edad adulta esto se debe hacer, por lo menos, una vez al año.

¿Qué daño causa la hipertensión arterial?

Tener hipertensión arterial descontrolada es muy riesgoso. El corazón, los riñones y el cerebro son los principales órganos receptores del daño. La hipertensión incrementa la carga de trabajo del corazón y de las arterias. Debido a que el corazón debe trabajar más esforzadamente que lo normal por un largo tiempo, el corazón tiende a aumentar su tamaño. Un corazón levemente aumentado de tamaño puede trabajar bien, pero si el aumento de tamaño es más pronunciado puede no ser capaz de cumplir con los requerimientos necesarios para satisfacer las necesidades del organismo. El riesgo de infarto de miocardio también aumenta significativamente con la hipertensión. Con el paso de los años, las arterias pierden elasticidad y se endurecen. La hipertensión arterial favorece este proceso. La posibilidad de ataque cerebral aumenta notablemente en los hipertensos y es la principal complicación de la hipertensión. El daño de los riñones puede llevar a insuficiencia renal.

Todos estos efectos sobre distintos órganos se pueden producir sin síntomas que los anuncien. Por eso es muy importante que las personas adultas conozcan su presión arterial, y si está elevada, que acudan a su médico para tratarla y cumplan sus indicaciones, para así prevenir esos efectos nocivos sobre el organismo. El tratamiento debe ser permanente, pues uno de los problemas más frecuentes y perjudiciales es que se interrumpa.

La hipertensión es una enfermedad muy frecuente, pero la amplia experiencia médica reunida, el conocimiento de la enfermedad por la población, la disponibilidad de tratamientos higiénico-dietéticos eficientes y la existencia de medicamentos modernos muy útiles, hacen que su pronóstico y su tratamiento hayan mejorado significativamente en los últimos años.

¿Cuáles son los cambios en el estilo de vida y los hábitos que deben modificarse?

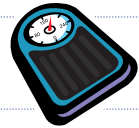
- Mantener el peso adecuado
- No fumar

- No tomar alcohol excesivamente
- Hacer actividad física
- Restringir el uso de sal

Estos son los principales puntos del tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial.

Ahora pasaremos a referirnos a cada uno de ellos, sin detenernos especialmente en la restricción de sal, pues la misma será tratada en otra publicación.

Mantener el peso adecuado:



Es muy importante no estar excedido de peso. Muchas personas con hipertensión también están excedidas de peso. La reducción de peso produce una disminución de la presión arterial. Hay pacientes hipertensos que solamente adelgazando consiguen normalizar su presión arterial. Para ello deben ingerir una dieta baja en calorías. Es conveniente que también sea pobre en colesterol y grasas saturadas. Recorra a su médico quien le dará las recomendaciones apropiadas. Si su médico

le recomienda bajar de peso siga la dieta indicada lo más estrictamente posible. Es muy importante que usted haga actividad física como parte de su programa de adelgazamiento.

No fumar:



Esta es una recomendación absoluta pues el tabaquismo aumenta mucho el riesgo en los hipertensos. Si fuera necesario, usted debe integrarse a programas formales para dejar de fumar, utilizando o no tratamientos medicamentosos según lo indique su médico. Tenga presente que ser fumador pasivo también aumenta su riesgo, motivo por el cual usted no debe frecuentar lugares con humo ambiental.

Evite la excesiva ingesta de alcohol:



Preferiblemente no lo consuma; de hacerlo recuerde que la ingesta debe ser moderada, pues en exceso aumenta la presión arterial y aporta muchas calorías, incrementando su peso. Siga las indicaciones de su

médico referentes a cuanto alcohol se puede beber.



Actividad física:

Las condiciones de la vida moderna llevan a muchas personas a la inactividad física, determinando un estilo de vida sedentario. Esto eleva el riesgo cardiovascular, favorece la hipertensión arterial, y aumenta los niveles de colesterol. Hacer actividad física es sumamente beneficioso pues:

- Mejora la circulación en todo el cuerpo
- Ayuda a controlar el peso y la presión arterial
- Aumenta la tolerancia al esfuerzo físico
- Disminuye el colesterol total y el colesterol "malo", así como los triglicéridos y aumenta el colesterol "bueno".
- Principalmente, mejora de modo significativo la calidad de vida.

Si usted no está acostumbrado a hacer ejercicio y quiere realizar un programa de actividades es recomendable que consulte previamente a su médico. Mucho más si tiene antecedentes de enfermedad cardíaca, articular u osea. El ejercicio debe ser aeróbico (caminar, correr, nadar, etc.), e incrementarse progresivamente; debe ser una actividad divertida y agradable, hecha con comodidad para que pueda convertirse en un hábito que practicará toda la vida. Es recomendable realizar una actividad física (por ejemplo caminar rápido) de 30 a 60 minutos, de 3 a 4 veces por semana. Debe ser precedida de un calentamiento de 3 a 5 minutos.



Disfrute del ejercicio. También pueden realizarse otras actividades físicas de la vida cotidiana (jardi-

nería, patinar, bailar, etc.). Siempre debe consultar a su médico antes de comenzar con cualquier programa de actividades.

Si usted es hipertenso, es muy importante que se investigue la existencia de otros factores de riesgo (aumento del colesterol, tabaquismo, obesidad, diabetes, etc.), para así tratarlos conjuntamente, que es el modo más efectivo de hacerlo. Además tendrá que controlarse periódicamente, por lo que deberá estar bajo la atención de su médico y cumplir sus indicaciones. Si recibe medicación, es muy importante que la tome como se lo ha indicado su médico y no la suspenda por cuenta propia. Deberá saber como tomarla y qué hacer frente a posibles efectos secundarios. Para ello deberá tener continuidad en su atención y tratamiento.

Todo lo referente a la nutrición, la sal y a la dieta pobre en sodio será objeto de una próxima publicación.

Esta información intenta ser un complemento de la conversación entre Usted y su médico, de ninguna forma trata o puede reemplazarla. Consulte a su médico.