

# Hipertensión Arterial : mitos y realidades

La hipertensión arterial afecta aproximadamente a un billón de personas en todo el mundo y solamente un 30% de la población se conoce hipertenso. Esta es considerada un factor de riesgo importante para la aparición de enfermedades cardiovasculares como infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal e insuficiencia cardiaca, entre otros, por lo que su diagnóstico precoz y su pronto tratamiento evitan en gran medida la aparición de estas graves consecuencias.

## ¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión alta es el aumento de la tensión arterial por encima de 140 y/o 90 mmHg en forma sostenida, que trae como consecuencia a largo plazo el daño de arterias y órganos vitales. Un valor aislado de presión alta no hace diagnóstico de hipertensión arterial, se necesitan dos o más registros por encima de estos valores realizados en días diferentes.

## ¿Cómo debe tomarse la presión arterial?

Es de suma importancia utilizar aparatos que nos aporten lecturas fiables. Los aparatos recomendados son el esfigmomanómetro de mercurio y el anerode. Los aparatos digitales o electrónicos no deben ser utilizados, ya que son poco precisos dada la alta sensibilidad a los ruidos externos y a los movimientos.

**Al realizarse la toma de la tensión arterial siempre se debe realizar hincapié sobre los siguientes puntos:**

- Debe ser medida por una persona experimentada.

La medición debe ser realizada con el paciente sentado/a, con el dorso y las piernas apoyadas y el brazo a la altura del corazón y descubierto (sin ropa que interfiera o comprima el brazo).

Las piernas deben estar apoyadas en el suelo y sin cruzar.

No se debió haber comido o fumado durante la hora previa.

Haber estado sentado durante al menos tres minutos antes de realizar la medición

Es importante recalcar que la presión arterial varía con cada latido del corazón, producto de múltiples factores que la regulan, con lo que no hay una presión propia de cada individuo, ésta varía con el estrés, con las emociones, con el ejercicio, con el sueño, con el dolor, etc.; estas son variaciones normales y su aumento y/o descenso en estas circunstancias es normal y esperable.

## ¿Cada cuanto debe medirse la tensión arterial?

Se recomienda que todo adulto mayor de 20 años, debe controlar su tensión arterial una vez al año.

## ¿Cuál es la causa de la hipertensión arterial?

En aproximadamente el 90% de las personas su causa es desconocida, ésta es la llamada HTA primaria o esencial en la que los antecedentes familiares de hipertensión tienen mucha importancia

y su curso es crónico. En el resto de los pacientes hipertensos se logra identificar una causa modificable.

### ¿Qué síntomas produce la presión alta?

Desgraciadamente la hipertensión arterial es, en su mayor parte asintomática, aún después de volverse persistente. Muchos síntomas referidos por los pacientes hipertensos como: cefalea, aturdimiento, mareos, fatiga y palpitaciones, son generalmente producidos por la ansiedad que genera esta patología y los controles de la misma, pero estos síntomas deben ser conocidos y monitoreados por su médica/o personal.

### ¿Cuál es el tratamiento de la hipertensión arterial?

El objetivo del tratamiento de la hipertensión arterial es mantener la tensión arterial por debajo de 140 y/o 90 mmHg y en menos de 130 y/o 80 mmHg en pacientes diabéticos y/o con insuficiencia renal. Existen tres pilares en el tratamiento:

#### 1. **Modificar otros factores de riesgo cardiovascular:**

Dejar de fumar, lograr un peso adecuado según edad, sexo y condición física, controlar los niveles de colesterol, lograr un control adecuado de la glucemia en sangre en las personas diabéticas, entre las más importantes.

#### 2. **Modificar los estilos de vida:**

Es imprescindible -para prevenir la aparición de la hipertensión arterial- La adopción de estilos de vida saludable, y es indispensable en hipertensos ya diagnosticados. Se debe tener en cuenta que adoptarlos, permite disminuir el riesgo de aparición de la hipertensión per se, aumenta la eficacia de los fármacos antihipertensivos y disminuye el riesgo cardiovascular. Se recomienda modificar las siguientes conductas:

Mantener un peso corporal según talla, edad, género y contextura física.

Realizar una dieta baja en grasas y colesterol, alta en minerales como potasio, magnesio y calcio aportados por las frutas, vegetales, legumbres y lácteos descremados.

Aportar potasio a la dieta a través del consumo de frutas y vegetales no cocidos.

Disminuir el consumo de sodio. No significa solamente “guardar el salero”, sino que se recomienda trabajar en la cocción con condimentos naturales (sin sal, ni caldos, por ejemplo).

Evitar el consumo de alimentos procesados y enlatados, ya que se demostró que constituyen el 75% de la dieta de nuestra población.

Realizar actividad física aeróbica regular, como caminar al menos 30 minutos casi todos los días.

Limitar el consumo de alcohol a no más de dos copas al día en hombres y a no más de una copa en mujeres.

#### 3. **Fármacos:**

Existe una gran diversidad de medicamentos para bajar la tensión arterial efectivos y específicos para cada paciente. Siempre deben ser indicados y regulados por su médico de cabecera. No deje de tomar su fármaco antihipertensivo si lo tiene indicado, a menos que hubiera una recomendación médica en su contra; si así fuera consulte con su médica/o personal.

Concluimos entonces que la hipertensión arterial es un proceso patológico crónico y silente, que aumenta el riesgo de padecer otras enfermedades, en donde un diagnóstico precoz cambiará la historia natural de esta condición y de la persona que la porta. Recuerde controlar anualmente su tensión arterial, buscando el asesoramiento en su médico personal de plan.