

# Hipertensión arterial

La Dirección de Salud, a través de Medicina preventiva y APS recuerda a la comunidad la importancia del control de la hipertensión arterial; la misma es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a su través. Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis.

Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente, aunque se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Conviene separar aquellos relacionados con la herencia, el sexo, la edad y la raza y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos, ambiente, y las costumbres de las personas, como: la obesidad, la sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

La única manera de detectar la hipertensión en sus inicios es con revisiones periódicas. El diagnóstico se puede realizar a través de los antecedentes familiares y personales, una exploración física y otras pruebas complementarias.

- Se consideran normales los valores de presión arterial que se encuentran por debajo de 120/80 mmHg la mayoría de las veces.
- Se considera hipertensión cuando los valores de presión arterial son iguales o mayores a 140/90 mmHg la mayoría de las veces.

La hipertensión no puede curarse en la mayoría de los casos, pero puede controlarse. En general debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Los medicamentos son sólo parte del tratamiento de la hipertensión, y el mismo requiere la adopción de hábitos de vida saludables evitando el consumo de tabaco, siguiendo un plan de actividad física y alimentación saludable con reducción del consumo de sal y de alcohol.

Además de los cambios en el estilo de vida, existen numerosos fármacos para controlar la presión arterial.

## **Consejos para el paciente con hipertensión:**

- Moderar el tamaño de las porciones cuidando el cuerpo y evitando el sobrepeso.
- Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 98 gramos a la semana (150 ml de vino al día) y en los hombres inferior a 196 gramos a la semana (300 ml de vino al día).
- Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etc.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.