

# Hipertensión arterial, una enemiga silenciosa: sugerencias para cuidar la salud

17 mayo, 2021



El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de esta enfermedad crónica y frecuente. Se estima que afecta a más de un tercio de la población argentina pero pasa inadvertida o es mal controlada en la mayoría de los casos. Aumenta el riesgo de padecer infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y otras patologías graves.

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. Se desconoce su causa, aunque la historia familiar de hipertensión, la edad, el sobrepeso u obesidad, el estrés, la ingesta de sal, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo, algunos medicamentos y el sedentarismo favorecen su aparición.

Generalmente no da síntomas, es silenciosa y, si no se trata

adecuadamente, puede tener complicaciones como infarto cardíaco, accidente cerebrovascular y daño renal u ocular.

Hay numerosos medicamentos que pueden utilizarse para controlarla, pero se ha demostrado que la reducción de la ingesta de sodio tiene un impacto mayor que la medicación antihipertensiva en la reducción de enfermedad cardiovascular.

Conozca la dieta DASH (sigla de *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión),

en <https://osepmendoza.com.ar/web/dieta-dash-para-reducir-la-presion/>

### **¿Cómo controlar la presión arterial?**

Se recomienda usar un tensiómetro automático de brazo validado o anaeroide (tener la precaución de calibrarlo cada 3-6 meses) y seguir los siguientes consejos para una correcta medición de la presión arterial:

- No hablar durante la medición.
- Orinar antes de la medición.
- Estar sentado con la espalda y los pies apoyados.
- No cruzar las piernas.
- Colocar el brazo a la altura del corazón.
- Poner el brazalete sobre el brazo sin ropa que se interponga.

### **Valor de presión arterial**

- Normal: menor de 130/85.
- Limítrofe: 130-139/85-89.
- Hipertensión: mayor de 140/90.

### **Hipertensión en la mujer menopáusica**

En la etapa de la menopausia, los ovarios dejan de producir

estrógenos, que eran un factor de protección cardiovascular. Los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos y se dilatan menos, y aumentan así los valores de presión arterial, sobre todo si se tienen antecedentes familiares de hipertensión.

También en esta etapa se produce una redistribución de la grasa corporal aumentando su depósito a nivel abdominal, lo que se relaciona con mayor riesgo de enfermedades cardiometabólicas.

Si a todo esto le sumamos escasa actividad física y hábitos de alimentación poco saludables que suelen llevar a obesidad o sobrepeso, aumenta más aún el riesgo de hipertensión.

### **Consejos para la persona con hipertensión**

- No aumentar de peso.
- Disminuir el consumo de sal y de café.
- Reducir grasas saturadas.
- No consumir alcohol en exceso.
- Realizar actividad física, en lo posible 150 minutos por semana.
- Consumir más legumbres, frutas y verduras.
- Evitar el cigarrillo.
- Descansar bien y evitar el estrés.
- Respetar dosis y horario de la medicación indicada.
- Controlar la presión arterial en su casa y consultar al médico regularmente.

Debe consultar o llamar al Servicio de Emergencias cuando tenga:

- Cifras muy elevadas de presión.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino.
- Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.
- Dificultad para hablar o para levantar un brazo o parálisis facial.
- Mareos, vértigo o visión borrosa.
- Sangrado nasal.

## **HTA y COVID-19**

Los pacientes con enfermedades cardiovasculares tienen mayor riesgo de padecer formas severas de coronavirus, riesgo que se reduce en quienes reciben tratamiento adecuado.

Cabe aclarar que los remedios para la hipertensión arterial no predisponen a la infección. En este aspecto hubo confusión inicialmente pero no hay evidencia de que sea así, por lo que la recomendación médica es que los pacientes continúen con su tratamiento habitual para la hipertensión arterial. A menos que su médico lo indique expresamente, no es necesario cambiar el tratamiento antihipertensivo.

Es muy probable que el abandono de la medicación conduzca a la pérdida de control de las cifras adecuadas de presión arterial, y esta situación a su vez predisponga a la persona a complicaciones de tipo cardíaco y accidentes cerebrovasculares, entre otras.

Por este motivo, los especialistas resaltan la importancia de no dejar de tomar la medicación indicada.

*Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza*