

HIPERTENSIÓN

La redacción / Dr. Gerardo Robles.

Habrá por comenzar por saber ¿qué es la presión arterial?.

Se conoce como presión arterial cuando el corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano, la presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación. **Hipertensión** es la elevación de los niveles de presión arterial de forma continua o sostenida.

La presión arterial se clasifica en base a dos tipos de medidas, la presión arterial sistólica y diastólica, expresadas por ejemplo 120/80 mmHg («120 sobre 80»).

La presión arterial sistólica es la presión sanguínea en las arterias durante un latido cardíaco, es cuando se contrae el corazón y envía un torrente de sangre a las vías circulatorias, a este empuje se le llama presión de sístole.

La presión arterial diastólica es la presión entre dos latidos, cuando el corazón se relaja entre latidos, disminuye la presión en las vías circulatorias, a esto se le llama presión de diástole.

Cuando la medida de la presión sistólica o diastólica está por encima de los valores aceptados como normales para la edad del individuo, se considera como prehipertensión o hipertensión.

Los niveles normales de presión son por debajo de 140 para la sístole y por debajo de 85 para la diástole.

SÍNTOMAS:

Pueden ser ansiedad, mareos, fatiga y dolores de cabeza. Si la presión arterial es grave los síntomas pueden incluir confusión, distorsión de la visión, náuseas, vómitos, dolor de pecho, respiración entrecortada, zumbidos en los oídos, hemorragia nasal y sudor excesivo.

ENTRE LAS CAUSAS PUEDEN ESTAR:

La presión puede cambiar de un momento a otro dependiendo de la actividad, estados de ánimo, con cambios de posición, con ejercicio o durante el sueño.

Puede ser originada por un gran esfuerzo físico, un cambio de temperatura, el traslado a un lugar de clima diferente, emociones fuertes, el dolor, el miedo, tensiones, hablar en público, discusiones enérgicas. En algunos casos también es por obesidad, el consumo excesivo de alcohol, un estilo de vida muy sedentario, por herencia ya que si una persona tiene un progenitor (o ambos) hipertenso/s, las posibilidades de desarrollar hipertensión son el doble que las de otras personas.

Los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión arterial, la mujer mientras se encuentra en edad fértil es protegida por hormonas que son los estrógenos y con ello tiene menos riesgo de padecer enfermedades cardio-vasculares, solo existe riesgo en las mujeres jóvenes cuando toman pastillas anticonceptivas.

PREVENCIÓN:

La sal excesiva en la dieta causa retención de líquidos y aumento de tensión. Para disminuir la tensión, el primer paso es disminuir el consumo de sal total, puede mejorar la presión arterial consumiendo frutas y verduras que contienen potasio.

Un programa de ejercicio aeróbico ayuda a fortalecer el corazón, media hora de carrera suave 2 ó 3 días por semana es suficiente para la mayor parte de las personas.

Si eres hipertenso es posible que debas seguir un tratamiento farmacológico, cabe señalar que los resultados no siempre reflejan una reducción inmediata de la presión arterial, así que es necesario esperar un poco antes de plantearle al médico un cambio de tratamiento.

Quienes siguen un tratamiento antihipertensivo deben tener en cuenta:

- No hay que dejar de tomar la medicación nunca aunque la presión arterial se haya normalizado.
- Cumplir con el tratamiento e intentar mantener siempre el horario de ingesta de las pastillas.
- Si el tratamiento no obtiene resultados consultar al doctor.
- El tratamiento debe compatibilizarse siempre con el estilo de vida cardiosaludable.

¿Sabías que...?

Se puede tener la presión arterial alta y no saberlo, ya que usualmente no presenta síntomas, por eso se le llama "la muerte silenciosa".

Bien
estar