

## PRESIÓN ARTERIAL

### ¿Qué es la Presión Arterial?

Es la Presión con la cual la sangre circula dentro de nuestras arterias.

La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal y la muerte temprana.

**Hipertensión (HTA) o Presión Alta**, se refiere al hecho de que la sangre circula por las arterias a una presión mayor que la deseable para la salud.

Gran número de los afectados desconoce que padece esta enfermedad. Los especialistas afirman que cuanto mas alta sea la presión arterial, mayor será la probabilidad de sufrir un infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y enfermedad renal.

### Hay una Pre hipertensión?

Algunos estudios consideran que por encima de 120 mm de máxima o de 80 mm de mínima, pueden ser un estado de prehipertensión que merecen consultar a su médico. Tal vez, en estos casos con un ajuste del consumo de sal, del control del peso y de la ingesta de alcohol, se corrija, sin llegar a ser un hipertenso

**Una tensión arterial tomada en reposo y sentado, al menos en tres días diferentes, igual o superior a 140 mm de mercurio la sistólica (conocido popularmente como “14 la alta”) o igual o superior a 90 mm de mercurio la diastólica (“9 de baja”) salvo en casos muy particulares, se considera Hipertensión Arterial.** Con esas cifras ya necesita tratamiento con medicamentos

**Algunas veces se identifica la causa:** Cuanta más sal en el cuerpo, más agua se retiene en la circulación, y más puede aumentar la Presión Arterial, lo cual a su vez también puede aumentar la tendencia de las arterias a hacerse más estrechas. Cuando los vasos se hacen más pequeños, el corazón tiene que trabajar más para bombear la misma cantidad de sangre, aumentando la presión para enviar la sangre al resto del cuerpo.

A usted muy probablemente le dirán que su presión arterial está demasiado alta a medida que vaya envejeciendo, esto se debe a que sus vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, su presión arterial se eleva.

### Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es obeso
- Con frecuencia está estresado o ansioso
- Toma demasiado alcohol
- Come demasiada sal en la dieta
- Un antecedente familiar de hipertensión arterial
- Tiene diabetes

La hipertensión causada por otra afección médica o medicamento se denomina hipertensión secundaria y puede deberse a:

- Trastornos de las glándulas suprarrenales.
- Hipertensión en el Embarazo (pre-clampsia).
- Medicamentos como píldoras anticonceptivas, algunos medicamentos para el resfriado y medicamentos para la migraña.
- Enfermedad renal crónica.
- Estrechamiento de la arteria que suministra sangre al riñón.
- Trastornos de las glándulas paratiroides.
- Tabaquismo.

### ¿Qué síntomas produce?

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los problemas médicos más comunes y preocupantes, de la población mundial. Porque es silencioso la mayor parte del tiempo, no hay síntomas y solamente reconocido por las lesiones de los órganos afectados.

La sintomatología que puede acompañar a la hipertensión arterial es muy variada. Puede ocurrir que no dé ningún síntoma y su descubrimiento sea casual (por revisiones médicas de rutina, cirugías, etc.) pero en otras ocasiones, se descubre a raíz de la presencia de:

- **Dolor de cabeza**
- **Falta de aire**
- **Sangrado de nariz**
- **Enrojecimiento de la cara**
- **Derrames en los ojos**
- **Dolor en la nuca**
- **Desmayos**

Es una **ENFERMEDAD** vascular de todo el organismo que deja marca en todos los órganos afectados: corazón, cerebro, riñones, vasos y visión. Debido a que no hay ningún síntoma o pasas desapercibidos, las personas pueden desarrollar cardiopatía y problemas renales sin saber que tiene hipertensión arterial.

### Consecuencias y complicaciones de la hipertensión arterial:

**Agudas:** Ocurren cuando la tensión arterial presenta elevaciones severas alcanzando cifras máximas de 200 mmHg, y mínimas de 120 mmHg. Es lo que se denomina crisis hipertensiva.

**Crónicas:** Las complicaciones crónicas de la hipertensión arterial, dependerán del control que se haya hecho de la misma, o de que se asocie a otras enfermedades, principalmente metabólicas.

Cuando su presión arterial no está bien controlada, usted está en riesgo de sufrir: roturas, u obstrucciones en las arterias

- Sangrado por rotura de un vaso sanguíneo, en el cerebro es un ACV

- Enfermedad renal crónica
- Ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca
- Arritmias cardíacas
- Mala circulación en las piernas
- Problemas con la visión

### **¿Qué es el riesgo vascular?**

Es el riesgo de sufrir un deterioro importante del sistema vascular. Ese deterioro viene a través del desarrollo de una arteriosclerosis. La arteriosclerosis es la destrucción progresiva de la pared de los vasos sanguíneos mediante la formación de placas o acúmulos de lípidos o grasas dentro de la pared arterial llamadas "ateromas".

### **Pruebas y exámenes**

El médico revisará la presión arterial varias veces antes de diagnosticar la hipertensión arterial. Es normal que su presión arterial sea distinta dependiendo de la hora del día.

### **CONTROL Y TRATAMIENTO**

**Hay dos formas de control y tratamiento: sin y con medicamentos. El tratamiento sin medicamento tiene como objetivo disminuir la presión, y si es posible evitar las complicaciones y los riesgos, por medio de modificaciones en las actitudes y formas de vivir, son ellas:**

- Reducción del peso corporal a través de una dieta calórica controlada: sustituir las grasas animales por aceites vegetales, disminuir los azúcares y aumentar la ingesta de fibras.
- Reducción del consumo de alcohol.
- Ejercitarse regularmente 30-40 minutos, 3 a 5 veces por semana.
- Abandono del tabaquismo.
- Control de las alteraciones de los niveles altos de grasa en sangre (dislipemias), evitando alimentos que aumentan los triglicéridos como: Azúcares, miel, melaza, turrón, alcohol y los ricos en colesterol o grasas saturadas: grasa de cerdo, leche entera, manteca, crema de leche, chorizo, salame, quesos, frituras, frutos de mar, menudos, piel de pollo, yema de huevo, carnes grasosas, maní, chocolate, helados.
- Control del estrés.
- Reducción de la sal de cocina, embutidos, enlatados, conservas, bacalao y quesos salados es muy importante.