

Hipertensión arterial

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que éstas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arterial.

De la presión arterial se dan dos valores: el primero es la presión sistólica y corresponde al momento en que el corazón se contrae o late, mientras que el segundo, la presión diastólica, representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.

Para establecer el diagnóstico de hipertensión se deben tomar mediciones y en las lecturas la presión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mm Hg (Milímetros de mercurio) y la diastólica superior o igual a 90 mm Hg

¿Cómo se relaciona la hipertensión arterial con el riesgo cardiovascular?

La hipertensión arterial es un factor de riesgo cardiovascular, que favorece la aparición de las enfermedades cardiovasculares.

Entre los factores de riesgo modificables, la hipertensión arterial es considerada la más importante para las enfermedades isquémicas y para el accidente cerebrovascular.

Los estudios han mostrado un aumento del riesgo de mortalidad total y cardiovascular al ir aumentando los niveles de presión arterial (diastólica y sistólica). Específicamente la presión arterial sistólica, aumenta de dos a tres veces el riesgo de todas las enfermedades cardiovasculares. Así, el control de la presión arterial aparece como la medida más prioritaria para la prevención de la enfermedad cerebrovascular.

Algunas estadísticas



La hipertensión es el principal factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular.



La hipertensión afecta entre el 20-40% de la población adulta de la región y significa que en las Américas alrededor de 250 millones de personas padecen de presión alta.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 40% de las personas mayores de 25 años en el mundo sufre de hipertensión arterial (HTA) y a sus complicaciones se les atribuyen 9,4 millones de muertes anuales.



Guía Hipertensión arterial y riesgo cardiovascular.



Para el año 2013, el 5% y 19% de la población colombiana mayor de 45 años tenía DM e HTA, respectivamente, lo cual corresponde al 32% y 92% de todos los casos reportados para ese año.

Signos y síntomas

La mayoría de las personas hipertensas ignoran que lo son, pues la enfermedad no siempre va acompañada de síntomas o signos de alerta, por lo que se dice que mata silenciosamente. Por tanto, es muy importante medir la tensión arterial periódicamente.

Pueden presentarse síntomas como dolor de cabeza en las mañanas, hemorragias nasales, ritmo cardiaco irregular, alteraciones visuales, percepción de ruido en los oídos.

La hipertensión grave puede provocar cansancio, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.

Factores de riesgo

Existen factores de riesgo modificables, es decir, aquellos que se pueden corregir o manejar y no modificables, aquellos que no son posibles de eliminar. Entre los cuales están:

Factores de riesgo modificables

- Alimentación no saludable (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y verduras)
- Inactividad física
- Consumo de tabaco y alcohol
- Sobrepeso y obesidad.

Factores de riesgo no modificables

- Antecedentes familiares de hipertensión
- Edad superior a los 65 años
- Concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías
- Raza y genética.



Guía Hipertensión arterial y riesgo cardiovascular.

Diagnóstico

La única manera de detectar la hipertensión es recurrir a un profesional de la salud para que mida nuestra presión arterial en días diferentes. Se trata de un proceso rápido e indoloro

¿Cuál es el manejo del paciente?

Primera medida: realizar prevención.

- Reducir la ingesta de sal (a menos de 5 g diarios).
- Consumir más frutas y verduras.
- Realizar actividad física con regularidad.
- No consumir tabaco.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas.
- Eliminar/reducir las grasas trans de la dieta.



Segunda medida: realizar control.

- Reducir y gestionar el estrés
- Medir periódicamente la tensión arterial en cada control
- Tratar la hipertensión con los medicamentos correspondientes.
- Tratar otros trastornos que pueda presentar la persona



Preguntas frecuentes

¿Cuál debe ser el valor de su presión arterial?

Lo ideal es que su presión arterial se encuentre por debajo de 120/80 mm Hg.

Si usted tiene diabetes, enfermedad renal, infarto cerebral, angina de pecho o infarto de corazón: por debajo de 130/80 mm Hg.

Si no tiene ninguna de estas enfermedades o síntomas por debajo de 140/90 mm Hg.



Guía Hipertensión arterial y riesgo cardiovascular.

¿Qué puede hacer para prevenir o controlar la presión arterial elevada?

- Aunque no se cura, la hipertensión se puede controlar. La mejor forma de hacerlo es llevando una vida saludable (realizar ejercicio, disminuir el consumo de sal y bebidas alcohólicas y mantener un peso saludable).
- Es fundamental que no deje de tomar sus medicamentos. Hay muchas alternativas, y distintas combinaciones de medicamentos, que son cómodos de tomar y que pueden ayudarle a conseguir su deseo de tener una buena salud.
- Por último, controle cada cierto tiempo su presión arterial para conocer como la tiene.

Si usted es hipertenso le interesa saber que:

- A la hipertensión arterial se le conoce como “el asesino silencioso”, ya que no da síntomas y su vida puede parecer que transcurre de forma normal, aunque sus valores de presión arterial estén por encima de 140/90 mm Hg.
- La hipertensión aumenta la probabilidad de padecer ECV, otras enfermedades de corazón (ejemplo: arritmia, infartos, cardiopatías) y problemas en los riñones o en los ojos. Esto puede estar sucediendo sin que se esté dando cuenta.

Bibliografía

[https://revistas.javeriana.edu.co/lesarticulos/RGPS/20%20\(2021\)/54566349010/](https://revistas.javeriana.edu.co/lesarticulos/RGPS/20%20(2021)/54566349010/)

<https://www.paho.org/es/temas/hipertension>

<http://www.ugr.es/~cts131/esp/guias/rcv%20def%20ESPAOL.pdf>

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/dhbmJhKT4Z8LXkzkT8LzZ4F/?lang=es&format=pdf>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>