

Hipertensión Arterial

Tema desarrollado por Dra. Cristina Giselle Vázquez Aquino

¿Qué es la hipertensión arterial?

Una enfermedad silenciosa que todos deberíamos conocer

La hipertensión arterial, también conocida como presión arterial alta, es un problema de salud muy común en todo el mundo. Aunque muchas personas la tienen, a veces ni siquiera lo saben, porque **no siempre presenta síntomas claros**. Por eso, se le llama muchas veces el “asesino silencioso”.

¿Qué es la presión arterial?

La **presión arterial** es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias cuando el corazón late y cuando descansa entre un latido y otro. Se mide con dos números:

- El número **más alto** (presión sistólica) indica la presión cuando el corazón se contrae y bombea sangre.
- El número **más bajo** (presión diastólica) muestra la presión cuando el corazón está en reposo.

Por ejemplo, si alguien tiene 120/80 mmHg, significa que su presión es normal. Pero cuando la presión está constantemente **por encima de 130/80 mmHg**, se considera **hipertensión**.

¿Quién puede tener hipertensión?

Cualquier persona puede tener hipertensión, desde jóvenes hasta adultos mayores. Sin embargo, el riesgo aumenta con la edad. También es más común si hay otros factores presentes, como:

- Tener familiares con hipertensión (historia familiar).
- Tener sobrepeso u obesidad.
- No hacer ejercicio.
- Comer con mucha sal.
- Fumar o tomar mucho alcohol.
- Tener mucho estrés o ansiedad.
- Tener enfermedades como la diabetes.

En algunas personas, la hipertensión aparece sin una causa clara. Esto se llama **hipertensión primaria o esencial**. En otros casos, la hipertensión es causada por otro problema de salud, como una enfermedad en los riñones, en las glándulas o por el uso de ciertos medicamentos. Esto se llama **hipertensión secundaria**.

¿Cómo saber si tengo hipertensión?

Muchas personas **no sienten nada** aunque tengan la presión alta. Pero en algunos casos pueden aparecer síntomas como:

- Dolor de cabeza fuerte.
- Mareos o vértigo (sensación de que todo da vueltas).
- Cansancio extremo o **fatiga**.
- Visión borrosa.
- Náuseas.
- Zumbido en los oídos (un ruido en los oídos – tinnitus)
- Palpitaciones (latidos rápidos o fuertes del corazón).

Sin embargo, **la única forma segura de saber si uno tiene hipertensión es midiendo la presión con un aparato especial**. Este aparato puede ser automático o manual y utiliza una banda inflable llamada **manguito** que se coloca alrededor del brazo. Es recomendable que la presión se mida después de estar en reposo al menos 5 minutos y que se repita en distintos días para confirmar si realmente es alta.

También existen dispositivos llamados **MAPA (monitoreo ambulatorio de presión arterial)** que miden la presión varias veces al día mientras la persona realiza sus actividades normales. Esto ayuda a tener una idea más clara.

¿Por qué es peligrosa la hipertensión?

Si no se controla, la presión alta **puede dañar el cuerpo con el tiempo**. Las arterias, el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos son los más afectados. Algunas de las complicaciones graves que puede causar la hipertensión son:

- **Infarto de corazón** (ataque cardíaco).
- **Derrame cerebral** (accidente cerebrovascular).
- **Insuficiencia renal** (los riñones dejan de funcionar bien).
- **Problemas en la vista**.
- **Insuficiencia cardíaca** (el corazón se debilita y no puede bombear bien).

Por eso, es muy importante **detectar la hipertensión a tiempo y controlarla adecuadamente**.

¿Cómo se puede prevenir la hipertensión?

Aunque algunas personas tienen más riesgo por herencia o edad, **muchos casos de hipertensión se pueden prevenir** si se adoptan hábitos de vida saludables. Aquí te damos algunas recomendaciones:

1. Reduce el consumo de sal

El exceso de sal hace que el cuerpo retenga más agua, lo que aumenta la presión. Trata de **usar poca sal al cocinar** y evita alimentos procesados, como embutidos, sopas instantáneas, snacks salados, entre otros.

2. Alimentación saludable

Come más frutas, verduras, legumbres, arroz integral, avena, pan integral. Evita las grasas como por ejemplo mucho aceite en las comidas y los alimentos fritos. Una buena alimentación ayuda a mantener un peso saludable y a cuidar el corazón.

3. Haz ejercicio regularmente

Es suficiente con **caminar 30 minutos al día**, al menos 5 veces a la semana. También se puede jugar volley o fútbol, andar en bicicleta o bailar. El ejercicio ayuda a bajar la presión, mejorar la circulación y fortalecer el corazón.

4. Mantenga un peso saludable

Si tienes sobrepeso, perder algunos kilos puede **reducir la presión arterial**. A veces, bajar solo 5 o 10 kilos ya puede hacer una gran diferencia.

5. Evita el alcohol y el tabaco

El alcohol en exceso y el tabaco **dañan las arterias** y hacen que el corazón trabaje más. Lo mejor es dejar de fumar y tomar bebidas saludables como el tereré o el mate.

6. Controla el estrés

El estrés constante puede aumentar la presión. Actividades como la respiración profunda, la oración o dedicar tiempo a cosas que uno disfruta pueden ayudar mucho. Si tienes la presión alta, porque tienes estrés por problemas no solucionados, te sugerimos que busques un consejero que te puede ayudar a encontrar soluciones a tus problemas.

¿Cómo se trata la hipertensión?

El tratamiento depende de cada persona. A veces, **con cambios en el estilo de vida es suficiente**. Pero si la presión sigue alta o si hay otros riesgos (como diabetes o daño en el corazón), el médico puede recetar medicamentos.

Tratamiento sin medicamentos:

- Comer con menos sal.
- Hacer ejercicio.
- Bajar de peso.
- No fumar ni tomar alcohol.
- Dormir bien.
- Aprender a relajarse.

Tratamiento con medicamentos:

Existen varios tipos de medicamentos para bajar la presión. Algunos ejemplos son:

- **Diuréticos:** ayudan a eliminar el exceso de sal y agua del cuerpo.
- **Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA):** relajan los vasos sanguíneos.
- **Bloqueadores de los receptores de angiotensina (ARA):** también relajan los vasos.
- **Bloqueadores de calcio:** hacen que las arterias se expanden.

A veces se necesita más de un medicamento. Lo importante es **seguir siempre las indicaciones del médico** y **no suspender el tratamiento sin avisar**, aunque uno se sienta bien.

Consejos para personas con hipertensión

- **Mide tu presión regularmente**, incluso en casa si puedes.
- **Toma los medicamentos todos los días**, en el horario que te indicó tu médico.
- **Consulta con el médico regularmente** para hacer controles y ajustar el tratamiento si hace falta.
- **Cuida tu alimentación y tu estilo de vida**, no solo para la presión, sino para estar mejor en general.
- **Habla con tu familia**, para que te apoyen y entiendan que es importante cuidarte.

Conclusión

La **hipertensión arterial es una enfermedad seria**, pero se puede controlar y prevenir. Lo más importante es **informarse, hacerse controles, cuidar el estilo de vida y seguir el tratamiento médico**.

Aunque al principio parezca complicado, **hacer pequeños cambios día a día puede tener un gran impacto en la salud**. Caminar más, comer más saludable, relajarse, y dejar el cigarrillo son pasos que cualquiera puede dar.

Si te cuidas hoy, vas a proteger tu corazón, tu cerebro y tu salud para el futuro. **La hipertensión no tiene por qué controlar tu vida si tú la controlas a tiempo**.