



La hipertensión en ocho preguntas clave

Según los datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 1.000 millones de personas sufren a causa de la hipertensión y 9,4 millones mueren al año a causa del aumento de la presión arterial.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud ha informado que la hipertensión tiene una incidencia entre el 12 % y el 22 % de la población colombiana, dato preocupante si se tiene en cuenta que en el mundo esta enfermedad aqueja al 20 % de los ciudadanos.

En el Valle del Cauca, el 13 % de la población padece esta enfermedad, siendo así la primera causa de muerte. Sobrepasa incluso los índices de violencia, según la Secretaría de Salud del Departamento.

Si bien, a través de los programas de manejo y gestión de riesgo de enfermedades crónicas, se ha logrado controlar las cifras de presión para mantener en control a los pacientes con hipertensión, muchos ciudadanos con este diagnóstico dejan de asistir a sus controles poniendo en riesgo su integridad.

Diana Cristina Suárez, médico profesional de la Nueva EPS, resuelve las dudas más importantes sobre la hipertensión y los hábitos de vida saludables que puede adoptar una persona para evitarla.

¿Qué es la hipertensión?

Cuando el corazón bombea sangre, ésta se dirige a través de arterias, ejerciendo fuerza sobre las paredes de estos vasos y es lo que se conoce como presión arterial.

La tensión arterial normal en adultos es de 120/80 mm Hg. Cuando es superior a 140/90 mm Hg, se considera ya hipertensión arterial (HTA). No se diagnostica con una sola toma, se deben realizar al menos tres tomas de tensión arterial en condiciones óptimas, que arrojen resultados elevados para diagnosticar la enfermedad.

¿Cuáles son sus síntomas?

La mayoría de las personas con hipertensión no muestran ningún síntoma; en algunas ocasiones, la hipertensión puede producir dolor de cabeza, sensación de mareo, dolor torácico y hemorragias nasales.



¿Cuál es el objetivo de los controles y el tratamiento?

Lograr el control de las cifras tensionales para evitar la lesión de órganos. Y es importante empezar con el control del consumo de sal, actividad física regular; si estos cambios no ayudan a controlar la presión arterial dentro de 3 y 6 meses, la enfermedad puede tratarse con medicamentos y el tratamiento dependerá de las condiciones específicas de cada paciente y debidamente ordenado por el médico tratante. Es importante no automedicarse.

Si la tensión se normaliza, ¿se puede dejar de tomar la medicación?

Depende del adecuado control de cifras tensionales, cada caso debe ser analizado de manera independiente; sin embargo, no es muy factible eliminar la medicación y esta debe ser suspendida únicamente bajo criterio médico.

¿Todos los pacientes hipertensos deben dejar de comer sal?

Sí, pues el consumo de sodio presente en altas concentraciones en la sal está íntimamente ligado a la tensión arterial elevada, entonces este es el pilar del tratamiento.

¿El café está prohibido para las personas hipertensas?

La cafeína estimula la producción de ciertas sustancias como cortisol y adrenalina, lo que puede tener un discreto efecto sobre la presión arterial. Un consumo diario moderado de cafeína no suele representar un riesgo para la salud, siempre y cuando se tengan unos hábitos de vida saludables.

¿Los pacientes hipertensos pueden realizar cualquier tipo de ejercicio?

La actividad física tiene un efecto favorable sobre la tensión arterial, generando además control sobre otros factores de riesgo predisponente para la misma. En términos generales pueden realizar ejercicios cardiovasculares, como caminar, correr, nadar, montar bicicleta, etc.; se recomienda tener precaución con el levantamiento de pesas porque pueden producir elevaciones de la tensión arterial.

¿El dolor de cabeza o nuca es síntoma de hipertensión?

Estos pueden ser algunos de los síntomas de la hipertensión arterial; sin embargo este puede deberse a muchas otras causas. Es importante que se si presentan dolores de



cabeza muy intensos o se asocian a pérdida de fuerza en alguna parte del cuerpo o pérdida del estado de conciencia, se acuda de manera inmediata al servicio de urgencias.

Causas

Se considera que el 90 % de los casos de Hipertensión Arterial en adultos no tiene causa clara; sin embargo se ha asociado a algunos factores de riesgo como:

Antecedente familiar de HTA.

Los hombres tienen más predisposición a desarrollar hipertensión arterial que las mujeres, sin embargo una vez las mujeres han pasado la etapa de la menopausia el riesgo es igual para ambos sexos.

Se considera que a mayor edad existe mayor riesgo de sufrirla y eso se debe a que, con el tiempo, las arterias se van volviendo más rígidas y tienen menor capacidad de distenderse en el momento en que circula la sangre oxigenada.

Personas afrodescendientes, con obesidad y sobrepeso, asiduas al consumo de alcohol y sustancias psicoativas, el tabaco, sedentarismo, altos niveles de estrés, niveles elevados de colesterol y diabetes.

Hay un 10 % de casos en los cuales la HTA se debe a enfermedades a nivel de glándulas como sucede con algunos tumores o a nivel renal, por ejemplo la falla renal. Cuanto más alta es la tensión arterial, mayor es el riesgo de daño a otros tejidos como el corazón, cerebro, riñones y ojos.

*Con información suministrada por expertos de Nueva EPS

Diario El País. 19 de Mayo de 2016, Página C1