

## 1 Hipertensión arterial

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad común que afecta a todo el mundo. En España, uno de cada cuatro adultos tiene la presión arterial por encima del límite normal.

El tratamiento de la hipertensión requiere cambios en los hábitos del paciente durante toda su vida, con la colaboración de los diferentes profesionales de la salud (médicos, enfermeros y farmacéuticos).

Si padece hipertensión, es fundamental comprender su situación para prevenir futuros problemas. Aunque la hipertensión no puede ser curada, sí puede ser controlada de esta manera:

- Cambiar su estilo de vida inmediatamente.
- Tomar la medicación recomendada por su médico, si éste la considera necesaria.
- Realizar mediciones habituales de su presión arterial.

Esto puede significar un gran esfuerzo, pero los beneficios en calidad de vida son muy importantes y se puede llegar a controlar de forma sustancial, evitando así sus consecuencias.

### Verdades del aumento de la presión arterial

Cada vez que el corazón late, la sangre es bombeada a las arterias, creando presión (fuerza) para que la sangre circule por todo el cuerpo. La presión arterial describe la fuerza que ejerce el flujo sanguíneo sobre la pared de las arterias.

Para la medición de la presión arterial se utilizan dos números:

Presión arterial sistólica (o la máxima): **120**

Presión arterial diastólica (o la mínima): **80**

La **presión arterial sistólica** es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias cuando el corazón se ha contraído (**sístole**). Mientras que la **presión arterial diastólica** es la fuerza que ejerce la sangre sobre las arterias en el momento que el corazón está relajado (**diástole**).

No se deje engañar por el término **hipertensión arterial**; usted puede ser una persona tranquila y relajada y puede padecer hipertensión. Cuando la tensión arterial aumenta, al corazón realiza más esfuerzo al bombear la sangre. El problema es que puede tratarse de un **mal silencioso**, usted puede no mostrar síntomas y tener la presión arterial por encima de lo normal.

Si en mediciones habituales de su presión arterial los resultados son **mayores o iguales a 140 en sistólica** y/o **mayores o iguales a 90 en diastólica**, usted tiene hipertensión arterial.

### Tipos de hipertensión:

- La **hipertensión arterial sistólica** se da cuando la presión arterial sistólica ("la máxima") es elevada y la diastólica está por debajo de los 90. Este tipo de hipertensión arterial es habitual en personas mayores de 60 años.
- La **hipertensión arterial diastólica** se da cuando solamente está elevada la presión arterial diastólica ("la mínima"). Es más frecuente en adultos jóvenes.
- La **hipertensión mixta** se da cuando está elevada la presión arterial sistólica y la presión arterial diastólica. Este caso es más frecuente en edades medianas.

## 2 ¿Cómo puede afectar a su salud el aumento de presión arterial?

Cuando la presión arterial alta se mantiene sin tratar durante mucho tiempo, puede provocar complicaciones severas para la salud, como enfermedades cardíacas o accidentes vasculares cerebrales. Por ello es muy importante tener la presión arterial controlada para disminuir incidentes cardiovasculares (apoplejía, infarto de miocardio) y problemas de vista o riñón. Este riesgo está relacionado con el nivel de aumento de la presión arterial y con el tiempo en que la presión arterial ha estado elevada.

Los riesgos sobre la salud de una tensión arterial elevada y no controlada son:

- Apoplejía (embolia o hemorragia cerebral o ictus).
- Daño ocular.
- Aneurisma (ensanchamiento anormal de la luz de los vasos sanguíneos).
- Enfermedad coronaria.
- Dilatación cardíaca.
- Daño renal.

Si coinciden otros factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares se incrementa dicho riesgo. Los tres factores mayores y controlables de riesgo de enfermedades cardiovasculares son:

- Aumento de la presión arterial
- Aumento de colesterol
- Tabaquismo

La presencia de **cualquiera de estos tres** factores **incrementa un 30%** el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Si usted tiene **dos** de estos factores su riesgo es **3 veces mayor** mientras que si tiene los **tres factores su riesgo aumenta hasta 7 veces**.

# ¿Cómo controlar su Hipertensión arterial?

## Otros factores importantes para las enfermedades cardiovasculares son:

- Edad ■ Sexo ■ Raza ■ Sobrepeso ■ Diabetes
- Historia familiar de enfermedades del corazón

### 3 Preparación para la medida de la presión arterial

Las mediciones de los niveles de presión arterial son fundamentales para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de ésta. Es muy importante establecer un método para reducir al máximo la posibilidad de distorsión de estas lecturas.

Es recomendable que usted cumpla una serie de condiciones:

- No coma, ni fume, ni beba café (u otras bebidas con cafeína) y no realice ejercicio físico al menos 30 minutos antes de la medición.
- Vista camisa con manga corta o con manga ancha que sea fácil de arremangar.
- Utilice el mismo brazo en cada medida.

- Debe estar relajado, siéntese tranquilamente durante al menos 5 minutos y permanezca con las piernas sin cruzar.

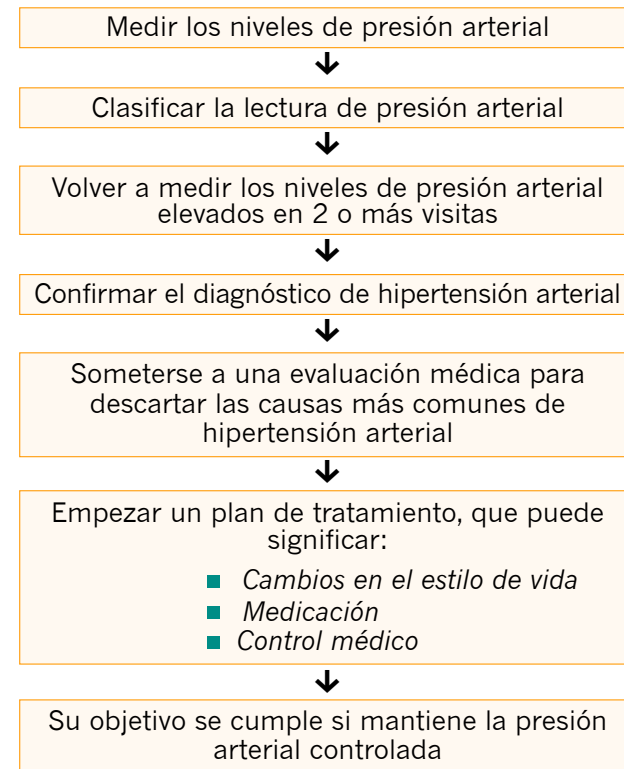
### 4 Manejo de la presión arterial alta

Si su médico le ha prescrito alguna medicación para reducir su presión arterial, no se olvide de tomarla de manera regular tal y como se lo han indicado. Comente cualquier efecto secundario o reacción con su médico.

Si utiliza un aparato para medir la presión (esfigmomanómetro) en su casa, siga un método estandarizado y acuda con su equipo a las revisiones médicas.

Siga las recomendaciones de su médico y en cada una de las visitas de seguimiento lleve consigo sus medidas de la presión arterial apuntadas en una lista. Tenga en cuenta que hay fármacos que pueden elevar su presión arterial, debe consultar a su médico para que le recomiende cuáles son los adecuados para cada problema que deba tratarse.

### 5 Pasos para controlar su hipertensión arterial



## ¿Qué significan los números?

Para confirmar el diagnóstico de hipertensión arterial su médico va a necesitar varias lecturas de sus niveles en dos o más visitas.

### Clasificación de la presión arterial para personas de 18 o más años\*

Categoría	Sistólica	Diastólica	¿Qué hacer?
Óptima	Menor de 120	Menor de 80	Repetir la medida en 2 años
Normal	Menor de 130	Menor de 85	Repetir la medida en 2 años
Normal-Alta	130-139	85-89	Repetir la medida en 1 año
<b>Hipertensión</b>			
Nivel 1	140-159	90-99	Confirmar en 2 meses
Nivel 2	160-179	100-109	Vea a su médico en 1 mes
Nivel 3	> o = 180	> o = 110	Vea a su médico en 1 semana

\* Recomendaciones del Joint National Committee (JNC) en su último informe de 1997

### Prevención de la hipertensión y modificación de los factores de riesgo

- 1 Controle su peso
- 2 Limite el consumo de alcohol
- 3 Haga ejercicio de manera regular
- 4 Reduzca el consumo de sal

## ¿Cómo disminuir el riesgo de dañar su salud?

### 1 Perdiendo peso y manteniendo el peso perdido

Una persona con sobrepeso puede tener la presión arterial elevada. Si usted tiene sobrepeso, la simple pérdida de 4 kilos puede marcar la diferencia. Además, la pérdida de peso puede potenciar los efectos de disminución de la presión arterial de los medicamentos y puede disminuir otros factores de riesgo cardiovascular como los niveles de colesterol, los niveles de triglicéridos y de azúcar.

### 2 Disminuyendo el consumo de alcohol

El alcohol en exceso puede aumentar el nivel de tensión arterial, contribuyendo además a aumentar de peso (el alcohol tiene elevadas calorías) y a dificultar el efecto de la medicación sobre la disminución de la presión. Si usted tiene la presión arterial elevada no tome alcohol o no beba más de dos copas de vino al día si es varón (menos de 30 g. al día) o una sola copa si es usted mujer (menos de 20 g. al día).



### 3 Haciendo ejercicio de manera regular

Realice actividad física aeróbica e isotónica de manera regular (andar, correr, nadar, bailar, ciclismo, tenis). Una forma fácil es andar a ritmo medio o moderado durante unos 30 o 45 minutos entre 3 y 5 veces por semana. Esta medida puede resultar útil para la prevención tanto del tratamiento de la hipertensión como para controlar otros factores de riesgo cardiovascular como el sobrepeso y el nivel de estrés. Siempre es importante consultar con su médico antes de comenzar a hacer ejercicio físico.



### 4 Dejando de fumar

Fumar aumenta la presión arterial y es un factor de riesgo mayor para las enfermedades cardiovasculares. Es por este motivo que todos los fumadores deben dejar de fumar y los no fumadores no empezar nunca. Tenga en cuenta que sólo después de 10 años de haber dejado de fumar, tiene el mismo riesgo de muerte de enfermedad cardíaca que una persona que no ha fumado nunca.

Aunque no tenga hipertensión arterial, no espere a tenerla, ¡deje de fumar ahora!

### 5 Siguiendo una dieta sana

Al comprar alimentos para que le ayuden a disminuir sus niveles de presión arterial tenga en cuenta estas indicaciones:

**Sodio (Na):** reduzca la ingesta de sodio a menos de 2,5 g. de sal común al día, las necesidades de sal de nuestro organismo son muy reducidas. Un exceso de sal en la dieta puede elevar la presión arterial. No añada sal a la comida, utilice hierbas, limón, pimienta y otras especias para potenciar el sabor de la comida. Disminuya el consumo de alimentos preparados ya que la mayoría tienen sal añadida. Sin embargo, puede consumir productos preparados bajos en sodio. Además, la sal puede interferir en el mecanismo de acción de algunos fármacos antihipertensivos.

**Potasio (K):** una dieta elevada en potasio puede ayudar a prevenir y a controlar la hipertensión arterial. Para aumentar el consumo de potasio en su dieta, coma muchas frutas y verduras. Alimentos como patatas, melón, plátanos, tomates, zumo de naranja o cualquier otro tipo de zumo son una buena fuente de potasio.

**Grasas:** una dieta rica en grasas es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Reduzca el consumo de grasas y ayudará a controlar también sus niveles de colesterol.

