

Hipertensión Arterial

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente. Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a su través. Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis.

¿Cuáles son las causas?

Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente, denominada "hipertensión esencial", "primaria" o "idiopática". En la hipertensión esencial no se han descrito todavía las causas específicas, aunque se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Conviene separar aquellos relacionados con la herencia, el sexo, la edad y la raza y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos, ambiente, y las costumbres de las personas, como: la obesidad, la sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un estilo de vida muy sedentario.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

La única manera de detectar la hipertensión en sus inicios es con revisiones periódicas. Mucha gente tiene la presión arterial elevada durante años sin saberlo. El diagnóstico se puede realizar a través de los antecedentes familiares y personales, una exploración física y otras pruebas complementarias.

Se considera hipertensión cuando los valores de presión arterial son iguales o mayores a 140/90 mmHg la mayoría de las veces.

¿Cómo se realiza el tratamiento?

La hipertensión no puede curarse en la mayoría de los casos, pero puede controlarse. En general debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Los medicamentos son sólo parte del tratamiento de la hipertensión, y el mismo requiere la adopción de hábitos de vida saludables evitando el consumo de tabaco, siguiendo un plan de actividad física y alimentación saludable con reducción del consumo de sal y de alcohol.

Además de los cambios en el estilo de vida, existen numerosos fármacos para controlar la presión arterial.

Consejos para el paciente con hipertensión:

- Moderar el tamaño de las porciones cuidando el cuerpo y evitando el sobrepeso.
- Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 98 gramos a la semana (150 ml de vino al día) y en los hombres inferior a 196 gramos a la semana (300 ml de vino al día).
- Sumar al menos 30 MINUTOS diarios de actividad física de manera continua o acumulada : usar escaleras, caminar, bailar, andar en bicicleta, etc.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Tomar la medicación como acordó con su médico.

Fuente: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/hipertension-arterial>

Documento adaptado por Mónica Cirulli. Farmacéutica. Especialista en Farmacia Hospitalaria. Ex Residente Farmacéutica. Hospital Gral. De Agudos Dr. I. Pirovano. Para su publicación en la Página Web de la Asociación de Farmacéuticos Municipales del GCABA. Mayo de 2017.

www.afam.org.ar