



## Hipertensión arterial: el asesino silencioso.

### ¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la fuerza con la cual la sangre pasa por las arterias luego de ser bombeada por el corazón. Normalmente se mide a través de la colocación de un manómetro en el brazo, y se toman dos valores, la presión sistólica, conocida como presión máxima, y la diastólica o mínima, llamadas así en referencia al impulso cardíaco de sístole y diástole. Cuando la fuerza de la sangre aumenta en forma sostenida sobre las paredes de los vasos, estos valores se elevan por encima de los esperados para la edad, y en ese caso hablamos de Hipertensión Arterial (HTA).

### ¿Por qué debemos conocerla?

La HTA es una de las problemáticas más importantes en la salud de las personas, afecta a 1 de cada 3 personas adultas y constituye el principal factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. Su característica principal es que no da síntomas por sí misma, por lo que solo se diagnostica si realizamos mediciones en forma periódica. Sin embargo, a pesar de la ausencia de sintomatología, la presión elevada en las arterias erosiona las paredes vasculares, generando daño en los llamados órganos blanco: el corazón, los ojos, los riñones y el cerebro. De este modo la HTA sin tratamiento producirá en el tiempo severas complicaciones como accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca o infartos, alteraciones en la visión y daño renal entre otros.

### ¿Qué causa la HTA?

Muchos factores pueden confluír para que se desarrolle HTA. Si bien, la herencia es un factor fundamental, los estilos de vida impactan en forma directa sobre esta problemática. El sedentarismo, la obesidad, el tabaco y el alcohol, el consumo excesivo de sal son todos factores facilitadores de la elevación sostenida de la presión arterial (PA) de las personas.

Por otro lado, la edad es un factor de riesgo intrínseco, porque con los años aumenta la rigidez de las paredes de las arterias. Así, en adultos mayores, los valores de PA pueden exceder los rangos normalmente esperados por lo que debemos fortalecer los mecanismos diagnósticos.

También debemos tener en cuenta que diferentes fármacos y muchas enfermedades producen elevación en la PA. El uso de corticoides, la diabetes y la enfermedad renal son algunas de las entidades más conocidas que causan HTA. Conocer las diferentes enfermedades y



Planear el Equilibrio

medicamentos utilizados nos obliga a trabajar en conjunto con todo el equipo de salud para actuar oportunamente y lograr una mejor prevención.

¿Cómo realizamos un diagnóstico oportuno?

Una vez más, recordemos que la HTA es una enfermedad completamente silente, por lo que solo podremos detectarla a través de la utilización del tensiómetro. Cuando los valores hallados en una persona adulta son superiores a 140mmHg para la presión máxima y a 90mmHg para la presión mínima, diremos que la presión se halla anormalmente alta. Debemos tener en cuenta que la presión arterial se modifica en los diferentes momentos del día y es extremadamente sensible a las emociones, al ejercicio o a las situaciones de estrés. Por este motivo, para definir que una persona padece hipertensión es necesario realizar varias tomas en distintos momentos del día. Si existieran dudas con relación al diagnóstico y a los valores registrados, se pueden hacer mediciones durante 24hs con los llamados *Mapeos Ambulatorios de Tensión Arterial (MAPA)*, a través de los cuales se podrán observar las variaciones durante el día y la noche con sus diferentes repercusiones clínicas.

¿Cómo es el tratamiento de la HTA?

El objetivo principal del tratamiento de la HTA es controlar sus valores en la vida cotidiana de las personas. Para ello, el abordaje de la HTA tiene dos grandes pilares:

1. El cambio en el estilo de vida
  - El descenso de peso si existiera obesidad o sobrepeso
  - Evitar el consumo de alimentos ricos en sal
  - Reducir la ingesta de alcohol
  - Abandonar el hábito del uso de tabaco
  - Realizar actividad física aeróbica al menos 30 minutos por día.
2. Tratamiento farmacológico
  - Realzar el tratamiento específico de enfermedades que puedan causar HTA
  - El uso de fármacos específicos en la reducción de los valores de TA en forma controlada y monitorizada por el equipo de salud.

Por último, si una persona es hipertensa es importante que sepa que debe acudir en forma urgente al servicio de salud ante alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza de inicio súbito o muy intenso
- Mareo o vértigo

- Visión borrosa repentina
- Dificultad para hablar o para mover alguna parte del cuerpo
- Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.

Para todos:

La HTA es una enfermedad crónica que no da síntomas y que sin tratamiento produce severas complicaciones. Sin embargo, su diagnóstico es sencillo y una vez realizado es una enfermedad fácilmente controlable en la mayoría de los casos. Para ello debemos incorporar estilos de vida saludables en nuestra comunidad y estimular los controles periódicos en toda la población.

Dr. Manuel Escudero  
Médico Clínico –Especialista en Medicina Interna  
MN101067