

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- **TENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL**

La tensión o presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

El valor ideal de tensión arterial es igual o menor a 120/80 mm Hg (milímetros de Mercurio).

El valor más alto es la tensión sistólica o máxima y mide la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando el corazón se contrae.

El valor más bajo es la tensión diastólica o mínima y mide la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias mientras el corazón está relajado, entre un latido y otro.

- **QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN**

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por el aumento sostenido de la tensión arterial.

La OMS considera que, valores por encima de 140/90 mm Hg, son indicativos de hipertensión arterial.

- **CAUSAS**

La hipertensión arterial primaria o esencial se da en un 90-95% de los pacientes y es de causa desconocida aunque está asociada a varios factores: hereditarios, sexo, edad, raza, factores psicológicos, tipo de alimentación y hábitos de vida.

La hipertensión arterial secundaria se da en un 5-10 % de los pacientes hipertensos y es debida a una causa concreta, ejemplo: insuficiencia renal, toma de ciertos medicamentos, embarazo,... Normalmente cesa cuando desaparece la causa que la provoca.

- **SÍNTOMAS**

En la mayoría de los casos no se manifiestan síntomas, por eso se conoce como "la enfermedad silenciosa".

En algunos casos se presentan síntomas inespecíficos como: dolor de cabeza, mareos al levantarse o cambiar de posición, fatiga, zumbido de oídos, visión borrosa...

- **POR QUÉ ES PELIGROSA**

La hipertensión arterial no tratada o no controlada aumenta el riesgo de sufrir enfermedades graves: infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, ictus, insuficiencia renal, ceguera,...).

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- **CÓMO SE PUEDE PREVENIR**

Fomentando un estilo de vida saludable:

- Realizar ejercicio físico moderado y hacerlo cada día
- Controlar el peso corporal reduciendo el peso excesivo
- Abandonar el tabaco
- Moderar el consumo de alcohol
- Evitar el estrés
- Disminuir el consumo de sal
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres
- Disminuir el consumo de grasas de origen animal

A partir de los 35-40 años es recomendable medir la tensión arterial al menos 1 vez al año.

Si hay factores de riesgo, propios o familiares (familiares hipertensos, obesidad, diabetes, etc.) este control de la tensión arterial se debe realizar con más frecuencia.

- **ANTE LA HIPERTENSIÓN, ¿QUÉ MEDIDAS HAY QUE TOMAR?**

- Seguir un estilo de vida saludable
- Medir la tensión de forma regular
- Tomar la medicación todos los días según las indicaciones del médico, si no la tensión arterial volverá a subir.

- **RECOMENDACIONES PARA LA AUTOMEDIDA DE LA PRESIÓN ARTERIAL (AMPA)**

Además de disponer de un instrumento de medida adecuado, debe seguir las siguientes recomendaciones:

- Hay que estar relajado y evitar el ejercicio físico antes de la medición.
- No fumar, beber alcohol, café u otros estimulantes 30 minutos antes de realizar la medida.
- El ambiente ha de ser tranquilo, silencioso y con una temperatura adecuada.
- Se debe estar sentado, con la espalda bien apoyada en el respaldo y sin cruzar las piernas.
- El brazo en el que se va a determinar la tensión arterial debe estar bien apoyado en una superficie firme, a la altura del corazón y eliminar cualquier ropa, reloj o similar que presione el brazo.
- Durante la medición no se debe hablar ni mover el brazo.