

14 DE MAYO



DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

“EL MAYOR PROBLEMA DE SER
HIPERTENSO ESTÁ EN
DESCONOCERLO”.

Por iniciativa de la **Liga Mundial de Hipertensión Arterial** conjuntamente con numerosas organizaciones y sociedades de todo el mundo, cada año se celebra esta jornada con el objetivo de **contribuir a una mayor difusión acerca de la enfermedad y su prevención**

INICIATIVA: A.A.I.A – DOSPU

Hipertensión arterial

Es una enfermedad de la pared arterial; primaria, o causada por un factor genético, puede dañar órganos vitales como el corazón, riñones o cerebro. Afecta a más del 30% de la población, la mitad de los

cuales lo ignora y por lo tanto no está bajo tratamiento (Sólo una de cada diez personas tiene su presión bajo control). Produce la muerte de unas 20 mil personas cada día (año 2000). Es un principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. No hay síntomas que indiquen su presencia; de ahí la importancia de la **PREVENCIÓN**.

¿Qué es?

Es el aumento de la presión arterial (PA) 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 PA alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a su través (arterosclerosis).

¿Cuáles son sus 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. Hay factores relacionados con la herencia, sexo, edad y raza poco modificables, si existen aquellos que se podrían cambiar al variar los hábitos, ambiente, y las costumbres, 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 detectarla en sus inicios es con revisiones periódicas. El diagnóstico se puede realizar a través de los antecedentes familiares - personales, una exploración física y otras pruebas complementarias:

- La PA normal es cuando mide menos de 120/80 mmHg la mayoría de las veces.
- La PA alta (hipertensión) es cuando la presión arterial es de 140/90 mmHg o por encima la mayoría de las veces
- Si los números de su PA están entre 120/80 y 140/90 o superior, pero por debajo de 140/90, esto se denomina prehipertensión.

¿Cómo es el tratamiento?

En general debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Además de los cambios en el estilo de vida, existen numerosos fármacos para controlar la PA.

Algunos consejos:

- Reducir, el peso corporal (si hay sobrepeso).
- Reducir el consumo de sal a 4-6 gramos al día.
- Reducir la ingesta de alcohol, que en las mujeres debe ser inferior a 140 gramos a la semana y en el hombre inferior a 210 gramos.
- Realizar ejercicio físico, preferentemente pasear, correr moderadamente, nadar o ir en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.
- Reducir el consumo de café.
- Consumir alimentos ricos en potasio, como legumbres, frutas y verduras.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Seguir una dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados y pobre en grasas saturadas.

Fuente:

<http://www.msal.gov.ar/index.php/component/content/article/48/108-hipertension-arterial>