

## Hipertensión Arterial: El Enemigo Silencioso

Afecta aproximadamente al 25% de los adultos

*La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que por lo general no causa síntomas, pero implica un elevado riesgo.*

*La hipertensión se refiere a elevación de las cifras de presión arterial, independientemente de la causa. Se la llama "el asesino silencioso" porque, generalmente, no causa síntomas durante muchos años hasta que lesiona un órgano vital, como el corazón, el cerebro o los riñones. De ahí, la necesidad de hacerse controles periódicos de la presión arterial desde edad temprana y aunque no aparezcan síntomas. Es importante también cambiar hábitos en el estilo de vida que pueden ser perjudiciales, como el exceso de peso, sedentarismo y tabaquismo.*



### **Introducción**

*¿Qué es la presión arterial?*

*Cada vez que late, el corazón impulsa la sangre, que transporta oxígeno y nutrientes, a través de los kilómetros de arterias y venas del organismo. La presión arterial es la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias. Todo el mundo ha de tener cierto grado de presión arterial para que la sangre llegue a los órganos y músculos del organismo.*

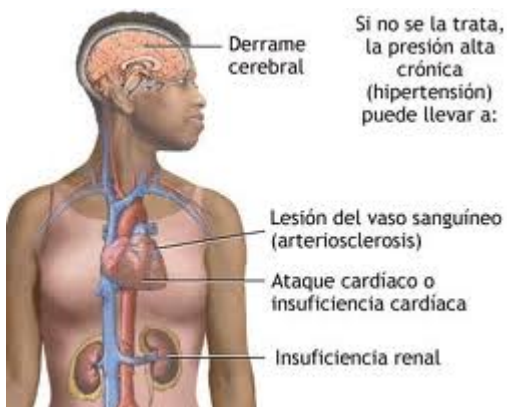
## ***¿Cómo se mide la presión arterial?***



***La presión arterial se expresa mediante un par de valores: 120/80 ó "120 sobre 80". Que es el valor más frecuentemente encontrado en población sana. Esto es así porque la presión que la sangre ejerce sobre las arterias no es siempre la misma. Se alcanza la máxima presión cuando el corazón bombea. Entre latidos, cuando el corazón está en reposo, la presión desciende a su nivel más bajo.***

***Tanto la presión máxima como la mínima son importantes, y por eso la medición tiene siempre dos componentes. Los médicos llaman "presión sistólica" a la cifra más alta, y "presión diastólica" a la más baja. La presión arterial sana normal es inferior a 130/85 y se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Se considera ya definitivamente anormal el tener estos valores constantemente en una medida igual o mayor a 140/90 y así es como se define a la hipertensión arterial.***

## ***¿Qué hay de malo en tener alta la presión arterial?***



***Cuando la presión arterial sube demasiado y se mantiene así, con el tiempo puede lesionar las arterias y los delicados órganos internos del organismo: riñones, corazón, cerebro o partes del ojo. La hipertensión arterial también obliga al corazón a trabajar más, lo que puede terminar***

*por modificarlo. En consecuencia la hipertensión finalmente lo que provoca es una reducción en los años de vida o en la esperanza de vida como de unos 10 a 15 años.*

*Los jóvenes también pueden tener hipertensión arterial. Aunque muchos casos de hipertensión no se diagnostican hasta después de los 60 años, la mayoría se desarrollan antes de los 45.*

**Hipertensión = presión arterial alta**

*La presión arterial alta (el término médico es "hipertensión") ejerce parte de su efecto perjudicial haciendo que el revestimiento de las arterias, que suele ser liso como un cristal, se vuelva áspero. Cuando esto ocurre, es más fácil que las grasas y el colesterol se depositen en ellas, lo cual, si la arteria se obstruye, puede ocasionar un infarto.*



***¿Significa esto que estoy enfermo?***

*Tener la presión arterial alta, o hipertensión, no significa estar enfermo irremediablemente. Pero significa que está en una situación en la que puede enfermar si no adopta medidas adecuadas. La hipertensión arterial no tratada supone un riesgo extra de padecer un ataque al corazón o un derrame cerebral.*

## ***¿Porqué tengo que tomar medicamentos?***



***El tratamiento adecuado para usted puede ser muy diferente al de otra persona. Algunas personas controlan la hipertensión arterial sólo con cambiar la alimentación y con ejercicio. Puede que algún amigo suyo que padezca hipertensión sólo necesite perder peso y reducir el consumo de sal.***

***Aunque es importante introducir cambios en la forma de vida, en muchos pacientes no es suficiente. Su médico ha decidido que usted necesita además medicación. En las próximas páginas aprenderá lo que puede hacer para controlar su presión arterial (y mantenerla bajo control).***

## ***Mi médico me ha dicho que tengo una hipertensión leve ¿Puedo olvidarme de ella?***



***La mayoría de las personas diagnosticadas de hipertensión la tienen en grado "leve". Pero hay que tratar toda hipertensión, por muy "leve" que sea. La hipertensión leve daña las arterias un***

*poquito todos los días. A la larga, quizá se encuentre ante un problema grave que podría haberse evitado.*

*Cuando se bloquea una de las arterias que alimentan al cerebro, el resultado se conoce como "ictus" o evento cerebral vascular o apoplejía (en lenguaje popular frecuentemente se dice que el paciente tuvo una "embolia"). Cuando se bloquea una de las arterias que alimentan a los músculos del corazón, el resultado es un "ataque cardiaco" o infarto del miocardio.*



AUTOR:

**DR EDMUNDO BAYRAM LLAMAS**  
CARDIÓLOGO INTERNISTA.