

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es?

La hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta a 1 de cada 3 personas adultas. Se produce por el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Es una enfermedad que generalmente no da síntomas y, si no se diagnostica y no se trata, provoca frecuentemente complicaciones graves como el infarto de corazón, el accidente cerebrovascular o la necesidad de diálisis por daño renal



¿Cuáles son las causas?

Se dice que la HTA es multifactorial porque está determinada e influenciada por muchos factores distintos.

La herencia (padres o hermanos hipertensos), la edad (con el paso de los años la posibilidad de ser hipertenso aumenta mucho), la obesidad, el consumo excesivo de sal, el consumo excesivo de alcohol, fumar, el uso prolongado de algunos medicamentos (corticoides, descongestivos nasales, analgésicos) y la falta de actividad física, son algunos factores que provocan HTA.



Si sos hipertenso acudí o llama a un servicio de urgencia en caso de:

Dolor de cabeza, muy intenso, no habitual y repentino.

Dificultad para hablar, confusión, levantar un brazo o mover los músculos de la cara.

Mareos o vértigo (sensación de giros y movimiento). Visión borrosa repentina.

Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.

Fuente: <http://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/hipertension>



¿Cómo se previene y se trata?

En la gran mayoría de los casos, la hipertensión no puede curarse pero sí controlarse con medicamentos. El tratamiento indicado debe continuarse sin interrupciones toda la vida y es el médico la persona que hará los ajustes necesarios en el número de pastillas y sus dosis para mantener su presión arterial dentro de los valores recomendados (menos de 140/90 mmHg).

Además hay otros elementos importantes además de la medicación, que contribuyen a controlar la presión arterial:

Reducir el peso corporal si tiene sobrepeso u obesidad

Reducir el consumo de alimentos ricos en sal

No tomar bebidas alcohólicas

Realizar actividad física:
cantidad de días de la semana posibles.

Consumir abundante cantidad de frutas y verduras frescas

Abandonar el hábito de fumar

