

## Hipertensión arterial (HTA)

---



### ¿Qué es la Presión arterial o Tensión arterial?

La Presión o Tensión arterial es la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos. Debe tener una presión mínima esa sangre para llegar a todos los puntos del organismo. Pero si supera ciertos valores puede producir problemas en el paso de nutrientes y oxígeno a los tejidos. El corazón es el órgano encargado de bombear la sangre oxigenada a las arterias para que a través de ellas llegue a todo el organismo. Entonces los valores de presión arterial son definidos por la fuerza con que el corazón bombea la sangre y la elasticidad que tiene esas arterias.

### ¿Qué es la Hipertensión arterial?

La HTA se define, por la detección de promedios de presión arterial sistólica ("máxima") y presión arterial diastólica ("mínima") por encima de los límites establecidos como normales para los registros obtenidos en el consultorio. Dicho límite es de 140 mmHg para la sistólica y 90 mmHg para la diastólica.

La presión arterial SISTÓLICA o máxima es la fuerza ejercida por la sangre sobre las arterias cuando el corazón se contrae. La presión arterial DIASTÓLICA refleja la presión existente en las arterias cuando el corazón está en reposo, entre los latidos cardíacos.

La HTA es una enfermedad controlable, pero que disminuye la calidad y la expectativa de vida de quien la padece, porque es uno de los factores de riesgo cardiovascular para padecer otras enfermedades

cardiovasculares.

No necesariamente la HTA da síntomas. Muchas veces es asintomática. Por eso se la llama El "Asesino Silencioso" o el "Enemigo Invisible".

---

## FACTORES DE RIESGO

### ¿Cuáles son?

Hay Factores de Riesgo que predisponen al individuo a padecer hipertensión arterial. Como por ejemplo:

- › Edad: mayor de 50 años.
- › Sexo: Masculino o mujer post menopáusica.
- › Antecedentes familiares de HTA.
- › Obesidad central o abdominal.
- › Sedentarismo.
- › Tabaquismo.
- › Consumo excesivo de alcohol en forma crónica.
- › Estrés sostenido o persistente.
- › Elevada ingesta de sodio (sal) en forma habitual.
- › Embarazo.
- › Consumo de algunos fármacos.

---

### ¿Cómo se diagnostica la HTA ?

La única manera de conocer si la presión arterial está elevada, es "midiéndola". Por lo que el diagnóstico de HTA se realiza mediante el control periódico de la presión arterial por ejemplo en consultorio médico.

El médico podrá también solicitar estudios complementarios para un mejor diagnóstico de la HTA y sus causas. Tales como:

- › MAPA (Monitoreo ambulatorio de la presión arterial)
- › Pruebas Funcionales, con esfuerzo físico o drogas.
- › Laboratorio completo.
- › Ecocardiograma Doppler.
- › Electrocardiograma.
- › Fondo de ojo.

Hay HTA desencadenada por alguna causa o patología concomitante también. No solamente por una sumatoria de Factores e Riesgo solamente. Por eso la importancia de la consulta con el médico y los exámenes complementarios que sean necesarios.

### ¿Cómo se trata la HTA?

Respecto al TRATAMIENTO, si bien es fundamental un cambio de hábitos y estilo de vida, existe un grupo muy importante de pacientes que no logran controlar sus cifras tensionales solamente con eso y requieren que se les indiquen fármacos.

Respecto al cambio de hábitos y estilo de vida, nos referimos a modificar esos Factores de Riesgo que mencionamos previamente:

- › **Alimentación:** Con poca sal!!! Se recomienda evitar el consumo de alimentos procesados, fiambres, embutidos, quesos duros. Seleccionar alimentos y bebidas bajos en sodio y favorecer el consumo de frutas y verduras.

- **Sedentarismo:** Actividad física regular acorde a la edad de cada paciente. La recomendación es 30 minutos diarios de actividad física moderada.
- **Sobrepeso u obesidad:** se indica reducción del peso corporal.
- Así como si fuma o bebe alcohol en exceso, se recomienda dejar dicho mal hábito.

Y como se dijo previamente, el tratamiento farmacológico para cada paciente, será seleccionado por su médico, de acuerdo a su criterio, basado en datos de la historia clínica y estudios complementarios del paciente. Más allá de la recomendación del cambio de hábitos.

**Por lo que insistimos, controle su Presión Arterial!!! SIEMPRE después de los 40 años.**

## ¿Usted es hipertenso?

Si Ud. es hipertenso y controla su Tensión arterial en su casa, le damos algunas recomendaciones:

- Como norma, se recomienda que una hora antes de tomarse la TA no fume, no beba café o alcohol u otras bebidas con cafeína. Tampoco comidas copiosas.
- Tranquilo y sin prisa.
- Elija un lugar tranquilo y cómodo. Es mejor sentarse en una silla cómoda, con respaldo sobre el que repose la espalda y descanse 5 minutos antes. Los pies deben tocar el suelo.
- Use siempre el mismo brazo y no cruce las piernas.
- Siga las indicaciones de su médico respecto al número de mediciones diarias.



Dr. Alejandro D' Alessandro  
Cardiólogo Universitario