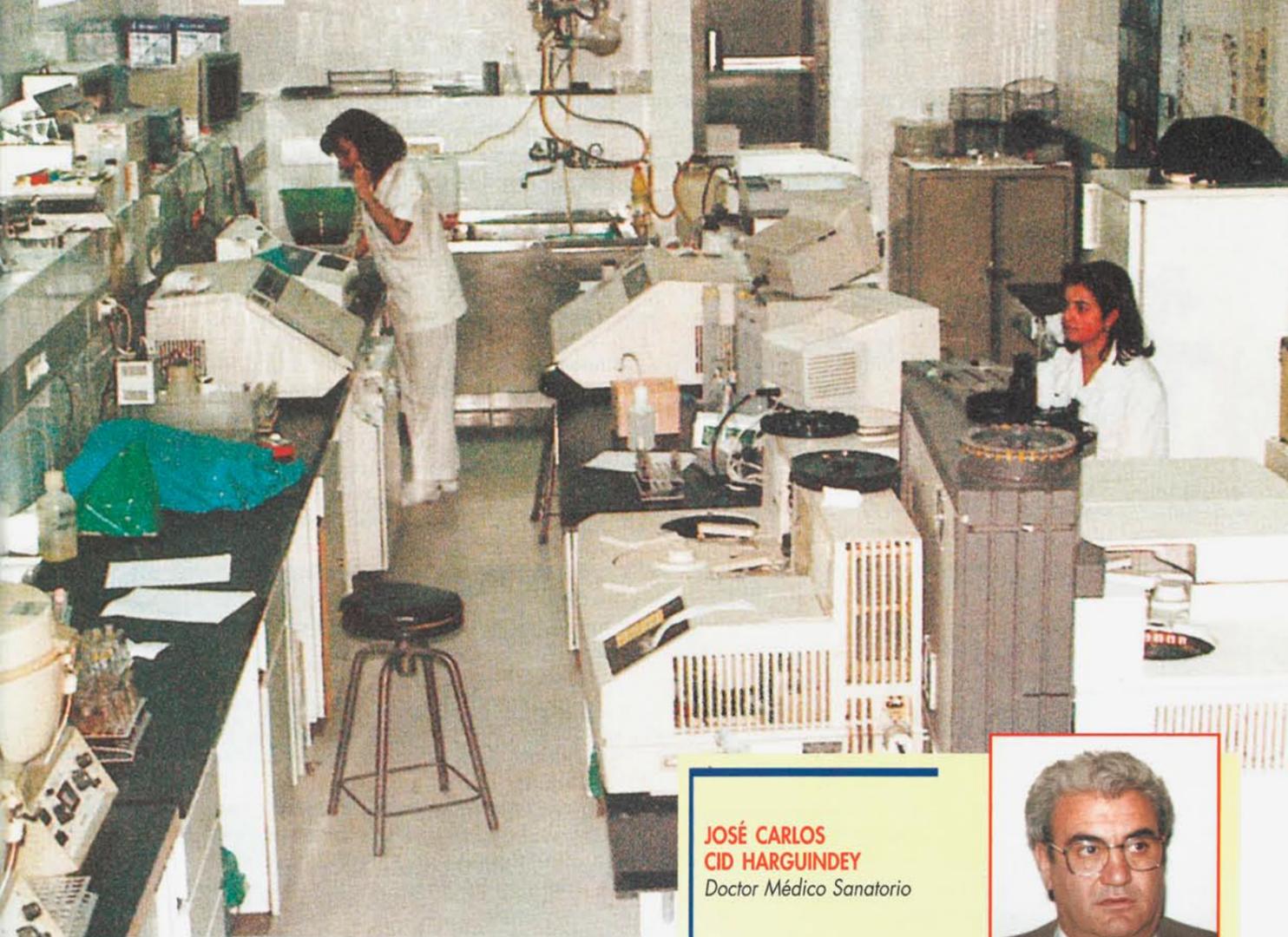


Hipertensión



**JOSÉ CARLOS
CID HARGUINDEY**
Doctor Médico Sanatorio



La hipertensión (HTA) no es una enfermedad, sino un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

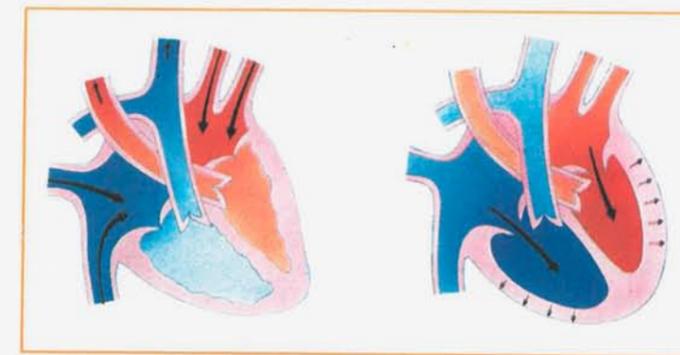
QUÉ ES LA TENSIÓN

La tensión arterial (TA) es la fuerza que hace el corazón para enviar la sangre a todos los órganos de nuestro cuerpo. Este envío se hace "a golpes": los latidos. El momento en el que el corazón hace la mayor fuerza da la TA máxima o alta (TA sistólica en el lenguaje médico). El momento de mayor relajación del corazón da la TA mínima o baja (TA diastólica).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera hipertensa a la persona cuyas cifras de tensión arterial sean superiores a 160 mm Hg de sistólica y/o 95 mm de Hg de diastólica, es decir, 16 / 9,5.

HIPERTENSIÓN (HTA)

La HTA no es una enfermedad, sino un Factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares (el primero de todos, más que el tabaco, el colesterol, el azúcar o la obesidad). De quien trabaja en un andamio no decimos que está enfermo, pero no nos extraña verlo



En la fase de dilatación (Diástole) del corazón medimos la TA diastólica, mínima o baja.



En la fase de contracción (Sístole) el corazón crea la fuerza que expulsa la sangre hacia el cuerpo y que medimos como TA sistólica, máxima o alta.

escayolado en un hospital. Un torero no es un enfermo, pero su paso por las enfermerías es más frecuente que el de quien trabaja con menos sobresaltos. La HTA es como trabajar en el andamio o ser torero, no se es un enfermo pero es más fácil llegar a serlo y, así, las posibilidades de tener una trombosis cerebral o un infarto son dos veces y media más altas que las de un normotenso.

CAMBIOS DE LA TA

La TA cambia a lo largo del día por muchas circunstancias. Si usted sube unas escaleras su TA sube, y esto no sólo no es malo, sino que demuestra que su corazón funciona bien, porque con el ejercicio sus músculos necesitan más sangre, y el corazón se la manda elevando la TA y las pulsaciones.

EN RESUMEN:

Hecho el diagnóstico de la hipertensión arterial, es aconsejable hacer unos análisis, sangre y orina, para detectar alteraciones en los mismos, que complican el cuadro de la tensión llevada.

La presencia en los análisis de cifras elevadas de glucosa, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, obligan a completar la medicación correspondiente.

El tratamiento debe estar condicionado a las siguientes medidas:

1. Evitar, en lo posible, el estrés emocional y ambiental.
2. Restricción moderada de la sal en la dieta.
3. El ejercicio regular moderado. La inactividad es un factor de riesgo cardiovascular.
4. Es importante que el paciente hipertenso se abstenga de fumar.
5. Administrar el medicamento adecuado para cada enfermo.



DR. GERARDO VEGA FERNÁNDEZ
Médico General

QUÉ SE SIENTE

Si solamente pudiera decir una palabra sería: NADA. En algunas ocasiones, con HTA muy altas, puede haber dolor de cabeza, mareos, sangrado nasal, hemorragias en el ojo y todas esas cosas que se achacan a la HTA. La realidad es que habitualmente la HTA no da síntomas y ese es su peligro: hace daño sin darnos cuenta.

TRATAMIENTO

El tratamiento de la HTA es para toda la vida, no deje de hacerlo antes de una intervención quirúrgica o el día que se haga un análisis (el agua con la pastilla no altera el resultado) a menos que se lo indique su médico.

No se tome la TA si no está tranquilo (condiciones de reposo). Llegar corriendo a la consulta porque es tarde o entrar deprisa en una Farmacia para "aprovechar" sólo sirve para obtener unas cifras falsamente altas.

Las primeras medidas para el control de la TA son la pérdida de peso y la disminución del consumo de sal. No fumar es otra medida importante.

Los medicamentos no se usan en vez de la dieta adecuada, sino además de ella: no la descuide.

La dieta con poca sal no es tan terrible. Hoy se sabe que 5-6 gramos de sal al día controlan la TA tan bien como no tomar sal, y se tolera mucho mejor. Coja una bolsita de plástico o un celofán de tabaco y vaya a su Farmacia a que le pesen 5 gramos de sal: se llevará una sorpresa viendo lo que cunde. Deje la bolsita en un sitio visible de la cocina y úsela como referencia para saber cuánta puede tomar cada día.

Pida ayuda. Informe a las personas que le rodean de lo que va a tener que hacer. Cambiar nuestros hábitos es difícil y requiere un gran esfuerzo que los demás pueden facilitar o entorpecer.

ERRORES FRECUENTES

No es cierto que la TA mínima sea la mala; las dos lo son.

La HTA debe controlarse también en las personas mayores. No es "normal" la HTA en la vejez, simplemente es más frecuente, y debe tratarse.

Una HTA bien controlada sólo precisa revisión cada dos meses según la OMS. En todo caso deberá ser su médico el que decida con que frecuencia ha de tomársela usted.

No se tome la TA más veces de las que le indique su médico: la TA no baja por tomarla con mayor frecuencia.