

¿A QUÉ SE LLAMA HIPERTENSIÓN?



Para saber qué es la hipertensión arterial debemos saber primero qué es la presión arterial. La presión arterial es el resultado de la combinación de las fuerzas del corazón y las arterias durante cada contracción del músculo cardíaco o latido del corazón.

Cuando estas fuerzas son excesivas aparece la hipertensión, enfermedad que ejerce sus efectos negativos precisamente sobre los órganos que originan estas dos fuerzas: el corazón y las arterias, los cuales son los más sensibles al efecto prolongado de la hipertensión.

Se expresa como dos números, por ejemplo 130/82 mmHg. El más alto (máxima) se debe al latido del corazón; el más bajo (mínima), es la presión cuando el corazón descansa entre un latido y otro. Se considera alta cuando la máxima es de 140 o más y/o la mínima es por encima de 90.

¿Cómo controlar la presión alta?

No se conoce la causa de la mayoría de los casos de hipertensión. La presión alta no se cura, pero puede ser controlada.

La hipertensión comúnmente no da síntomas, por eso es que puede ser tan peligrosa.

¿Mi hipertensión puede ser nerviosa?

El estrés hace que el organismo segregue mucha adrenalina y eso aumenta la presión y el pulso, entre otras cosas. Por lo tanto, la ansiedad hace que la presión suba y esto le sucede tanto a las personas con presión normal como a quienes son hipertensos. Una vez superado el momento de estrés la presión baja, pero en los hipertensos sigue alta. Es decir, que ante una situación de ansiedad, nervios o estrés los hipertensos tienen su presión más alta, pero pasado ese momento su presión igual sigue siendo alta.

¿Quién tiene mayor riesgo de tener hipertensión?

- Quién tiene familiares directos con hipertensión.
- Los mayores de 40 años.
- Quienes tienen sobrepeso u obesidad.
- Quienes no hacen actividad física.
- Quienes consumen mucha sal.
- Quienes toman mucho alcohol.
- Personas con diabetes, gota o enfermedad renal.
- Embarazadas.
- Las mujeres que toman anticonceptivos, tienen sobrepeso, tienen presión alta durante el embarazo, tienen antecedentes de presión alta en la familia o tienen enfermedad renal leve.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.**



¿Cómo me doy cuenta si tengo presión alta?

Habitualmente no va a sentir nada.

La única forma de saber si tiene presión alta es controlándola.

El dolor de cabeza hace que la presión suba, por lo que en general no es consecuencia de la presión alta, sino que tener dolor le hace subir la presión.

¿Qué riesgos tiene la hipertensión no tratada?

- Que se obstruya el bypass o la angioplastia
- Accidente vascular cerebral (hemiplejia).
- Infarto de miocardio.
- Insuficiencia cardíaca.
- Insuficiencia renal.

¿Qué debo hacer si tengo hipertensión?

- Perder peso, si tiene de más.
- Ser más activo físicamente.
- Hacer una dieta con poca sal y poca grasa saturada y colesterol.
- Tomar los medicamentos en la forma indicada por su médico.
- Saber cuál debe ser su presión arterial y tratar de mantenerla a ese nivel.
- Si toma alcohol, beber solo una medida al día (1 vaso de vino ó 2 vasos de cerveza ó 1 medida de whisky).

¿Cómo me ayudan los medicamentos?

Algunos medicamentos ayudan a que se relaje y a abrir sus vasos sanguíneos, de forma que la sangre circule mejor.

Un diurético puede ayudar a evitar que su cuerpo retenga mucha agua y sal.

Otros medicamentos actúan diferente, haciendo que baje la presión dentro de sus arterias

Escriba las preguntas que desee hacer en la próxima consulta, por ejemplo:

¿Voy a tener que tomar medicamentos para siempre?

¿Cuál debe ser mi presión arterial?

¿Qué pasa si las presiones están muy juntas?