

## RIESGOS CARDIOVASCULARES \ HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es la **presión** que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. La tensión **sistólica** arterial es la ejercida por la sangre al ser expulsada por el ventrículo hacia la aorta, la presión máxima. La **diastólica** es la que aparece cuando el corazón se relaja, en esta ocasión es la mínima presión ejercida por la sangre.

Estas presiones varían a lo largo del día, siendo más alta al despertar y más baja a medida que se aproxima la noche. También cambia con la edad de la persona, aumentando con los años.

La hipertensión es un **factor de riesgo** para las enfermedades coronarias. Tener una presión elevada incrementa la posibilidad de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque cardiaco.

El coste de la hipertensión en España puede estimarse entre unos 960 y 1.260 millones de euros. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, la tasa de personas de entre 35 y 64 años afectadas por esta enfermedad alcanza el 20%.

Se considera que la presión es **elevada** en un adulto cuando la sistólica es de 135 mmHg o superior y la diastólica es de 85 mmHg o mayor. Sin embargo, si esta persona sufre de alguna patología coronaria o tiene otros factores de riesgo, una cifra superior a 130/85 mmHg ya se considera alta. La presión se mide en milímetros de mercurio (mmHg). En primer lugar se pone la sistólica y en segundo, la diastólica.

Las personas con hipertensión generalmente no tienen ningún síntoma que le indique que tenga esa presión elevada. En algunos casos los pacientes refieren **cefalea**, **mareo** y/o **decaimiento**.

Los hombres jóvenes y adultos son más propensos a la hipertensión que las mujeres, pero éstas, después de la menopausia, comienzan a tener la presión elevada y superan a los hombres en número.

La hipertensión puede perjudicar a varios órganos, como al **riñón** (puede darse insuficiencia renal), al **ojo** (pérdida de agudeza visual), al **sistema nervioso** (hemorragia cerebral, trombosis) y también al **corazón** (insuficiencia cardíaca, angina de pecho e infarto de miocardio).

Las **causas** que la producen, en la mayoría de los casos (un 90-95%), son desconocidas denominándose a esta hipertensión primaria o esencial. En otros casos, la presión elevada se llama secundaria porque es consecuencia de otra patología. Las más frecuentes son las enfermedades renales, los trastornos hormonales, los anticonceptivos orales y otros medicamentos, el consumo excesivo de alcohol y el consumo de ciertas drogas.

Entre los **factores** que predisponen al desarrollo de hipertensión son los antecedentes familiares, el consumo excesivo de sal, la obesidad, el estrés y el tabaquismo.

Para **diagnosticar** a una persona como hipertenso se requiere haber tomado en tres ocasiones una tensión elevada en días distintos (la persona tiene que estar en reposo y tranquila, una condición necesaria para que el nerviosismo y el esfuerzo no aumenten las cifras). Mediante una exploración médica se intentará conocer la causa de la hipertensión y si existe algún órgano dañado por ella.

## PREVENCIÓN

Se puede tomar medidas para prevenir su aparición:

- **Mantener el peso controlado:** cuando el peso aumenta, lo hace también la presión. Para perder peso es necesario consumir menos calorías de las que se queman. Sin recurrir a dietas extremas, lo mejor es elegir alimentos bajos en calorías y grasas y recurrir al ejercicio.
- **Preparar o elegir comidas bajas en sal:** generalmente la presión baja cuando se reduce su consumo. Se aconseja tomar no más de 3 gramos diarios de sal. Hay que tener en cuenta que muchas comidas preparadas de fábrica llevan incorporadas sal con la que hay que contar, por eso se recomienda tomar alimentos frescos (carnes, pescados, verduras).
- **Realizar ejercicio físico diariamente:** la combinación de una dieta baja en calorías y grasas con el ejercicio consigue disminuir el peso corporal. El deporte ayuda a reducir el colesterol total y a bajar la presión sanguínea. Incluir el ejercicio dentro de la rutina diaria consigue disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluso una actividad ligera.
- **Beber alcohol con moderación:** consumir alcohol en grandes cantidades eleva la tensión arterial. Se recomienda no beber más de una o dos copas diarias de vino o su equivalente en alcohol.

Siguiendo estos consejos se puede prevenir la aparición de la hipertensión o disminuir sus cifras.