

## ¿Y si es usted Hipertenso y no lo sabe?

La presión arterial es un factor de riesgo cardiovascular muy común entre la población, ya que se piensa que entre un 25 y un 40 por ciento de los adultos pueden padecerla, incluso sin saberlo. Pero además, se sabe que sólo el 16,3 por ciento de las personas que están diagnosticadas y en tratamiento está correctamente controlado, es decir: con cifras de presión arterial por debajo del límite de riesgo (140/90 mm Hg). La presión arterial elevada durante mucho tiempo va a ir provocando daños en el riñón, en el corazón, en el cerebro y en general en todos los órganos del cuerpo. Por eso se conoce también a esta enfermedad como “el asesino silencioso”, y por eso es fundamental tener claras unas pautas básicas para detectarla lo antes posible y para que una vez diagnosticada se pueda controlar de forma óptima con ayuda del médico y el farmacéutico.

La presión arterial es un factor de riesgo cardiovascular muy común entre la población, ya que se piensa que entre un 25 y un 40 por ciento de los adultos pueden padecerla, incluso sin saberlo. Pero además, se sabe que sólo el 16,3 por ciento de las personas que están diagnosticadas y en tratamiento está correctamente controlado, es decir: con cifras de presión arterial por debajo del límite de riesgo (140/90 mm Hg). La presión arterial elevada durante mucho tiempo va a ir provocando daños en el riñón, en el corazón, en el cerebro y en general en todos los órganos del cuerpo. Por eso se conoce también a esta enfermedad como “el asesino silencioso”, y por eso es fundamental tener claras unas pautas básicas para detectarla lo antes posible y para que una vez diagnosticada se pueda controlar de forma óptima con ayuda del médico y el farmacéutico.



## Recomendaciones

- 1. Reduzca el consumo de sal.** El exceso de sal **provoca la retención de líquidos, que a su vez ocasiona la subida de la presión arterial.** Cocine con poca sal y controle el consumo de patatas fritas, enriquecedores de sabor, comida precocinada, aceitunas, etc.
- 2. Controle su peso.** Comer menos grasa no solamente hará que bajes de peso, sino que **prevendrá que pueda tener infartos** de corazón e infartos cerebrales.
- 3. Deje de fumar.** Es la medida más efectiva que puede tomar para mejorar su salud. Además, **disminuirá mucho su riesgo cardiovascular.**
- 4. Disminuya el consumo de alcohol.** Un consumo alto **puede producir aumento de la presión arterial** por lo que es mejor no abusar.
- 5. Practique ejercicio físico regularmente,** durante al menos 30-45 minutos, tres veces por semana. El ejercicio debe ser de tipo aeróbico, que es el que **aumenta la cantidad de oxígeno** en los pulmones y **hace que trabaje más el corazón.**
- 6. Tome correctamente sus medicamentos.** Aunque su presión arterial esté dentro de los valores normales tiene que **mantener el tratamiento** ya que de lo contrario, la presión arterial volvería a subir de golpe y podría provocar consecuencias fatales. Si tiene cualquier duda consulte a su médico o farmacéutico.
- 7. Tómese regularmente la tensión.** Muchas farmacias ofrecen el servicio de toma de la presión arterial y en algunas llevan a cabo **programas de seguimiento.** Si prefiere hacerlo en casa siga los consejos que le ofrecemos en el dorso de esta ficha.

## Preguntas frecuentes

### ¿Qué es exactamente la presión arterial?

El corazón bombea la sangre a través de las arterias para enviar el oxígeno y los nutrientes a todas las células del cuerpo. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

### ¿Cuáles son las complicaciones de la hipertensión a largo plazo?

La hipertensión mantenida a lo largo del tiempo puede dañar los vasos sanguíneos del cuerpo; debilitar las paredes de los vasos, permitiendo sangrados; facilitar el depósito de colesterol y otras sustancias en las paredes, impidiendo el paso de la sangre al órgano en cuestión. Este bloqueo puede causar infartos cerebrales; infartos de miocardio; fallos renales...

### ¿Cuáles son las causas de la hipertensión?

No se conocen las causas exactas de la hipertensión pero existen factores asociados que facilitan la aparición de la enfermedad: sobrepeso, exceso en el consumo de sal, grasas y alcohol, estrés, vida sedentaria, etc.

### ¿La hipertensión se cura?

Hoy por hoy la hipertensión no tiene cura. Lo único que podemos hacer es controlarla con la medicación y cambios en la dieta y en el estilo de vida.

### ¿Cuándo decimos que una persona es hipertensa?

La hipertensión se produce cuando la presión se mantiene elevada a lo largo del tiempo por encima de unas cifras determinadas. La presión arterial se registra con dos indicadores (ej: 125/70), el primer número indica lo que se llama presión sistólica o máxima (el corazón se contrae y envía la sangre al resto del cuerpo); el segundo es la presión diastólica o mínima (presión entre latidos del corazón; éste se encuentra relajado). Existe hipertensión cuando la presión sistólica es de 140 o más o cuando la presión diastólica es de 90 o más.

### Si va a tomarse regularmente la tensión en casa debe saber que:

- Es preferible que lo haga por las mañanas antes del desayuno y antes de tomar ningún medicamento.
- Siéntese adoptando una postura cómoda y relajada, apoyando la espalda en el respaldo del asiento y sin cruzar las piernas.
- Repose sentado al menos 5 minutos antes de la toma.
- No realice la medición después de comer o de practicar ejercicio físico intenso.
- Evite el consumo de café, alcohol o tabaco 30 minutos antes de la toma.
- Coloque el brazo relajado, apoyado sobre una mesa y recuerde que el manguito debe quedar a la altura del corazón.
- Puede utilizar un aparato automático o semiautomático (consulte con su farmacéutico), mejor de brazo que de muñeca o de dedo.
- Anote siempre en un cuaderno los valores de tensión que tiene en cada ocasión, y llévelo consigo cuando vaya a ver a su médico o farmacéutico.