

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL: (CIFRAS TENSIONALES ELEVADAS O TENSIÓN ALTA).

---



## EL ENEMIGO SILENCIOSO O EL AMIGO DE POR VIDA...

A propósito de la Hipertensión Arterial o tensión alta, según la morbilidad registrada en Samo-Salud durante el período 2009-2010, en la Universidad José Antonio Páez (UJAP), se identificó que el fenómeno más frecuente observado fue la Hipertensión Arterial, por tal motivo surge la motivación de publicar y difundir dicho hallazgo, a toda la población UJAP, para el conocimiento, sensibilización, concientización y su prevención.

En éste orden de ideas, es importante conocer ¿Qué es la hipertensión arterial? La misma, es el término médico empleado para señalar tensión alta o cifras tensionales elevadas, es conocida como la muerte silenciosa. Sin el debido tratamiento, aumenta apreciablemente el riesgo de un infarto de miocardio (ataque al corazón) o un accidente cerebro-vascular (ataque cerebral).

### ¿Qué factores causan hipertensión?

Alrededor del 90 al 95 por ciento de todos los casos de presión arterial alta, constituyen lo que se denomina **hipertensión primaria** o **esencial**. Esto significa que se desconoce su verdadera causa, pero existen diversos factores relacionados con la enfermedad, tales como:

- Antecedentes familiares de hipertensión.
- Raza. Los afroamericanos tienen una mayor incidencia de hipertensión.
- Sexo. En las mujeres el riesgo es mayor después de los 55 años.
- Edad. Los vasos sanguíneos se debilitan con los años y pierden su elasticidad.
- Estrés. Según algunos estudios, el estrés contribuyen a la hipertensión.
- Sobrepeso u obesidad.
- Tabaquismo. El cigarrillo daña los vasos sanguíneos.
- Anticonceptivos orales. Aumenta considerablemente el riesgo.
- Alimentación alta en grasas saturadas y en sodio (Sal).
- Alcoholismo.
- El sedentarismo o físicamente inactivo (a).

El 5 a 10 por ciento restante de los pacientes con presión arterial alta sufren de lo que se denomina **hipertensión secundaria**. Esto significa, que es causada por otra enfermedad o afección. Muchos casos de hipertensión secundaria son ocasionados por trastornos renales.

## ¿Cuáles son los síntomas de hipertensión?

La mayoría de las personas que sufren de hipertensión generalmente no presentan síntomas. En algunos casos, pueden sentirse palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos y otros síntomas físicos. Cuando no hay síntomas de advertencia, la enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años.

## ¿Cómo se diagnostica la hipertensión?

Para saber si sufre de hipertensión, es necesario consultar al médico. Debe realizarse un examen médico general que incluya una evaluación de los antecedentes familiares. El médico tomará varias lecturas de presión arterial por medio de un instrumento denominado tensiómetro y realizará algunos estudios de rutina.

Es importante conocer cuáles son los rangos que se manejan de tensión arterial, para establecer criterios de normalidad y/o de alteración de las cifras tensionales. A continuación se publica una tabla demostrativa:

Tabla de clasificación de presión arterial		
Categoría	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Normal	Inferior a 120	Inferior a 80
Pre hipertensión	120-139	80-89
<b>Hipertensión</b>		
Grado 1	140-159	90-99
Grado 2	160 o más	100 o más

*Adaptada de The Seventh Report on the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNCT), Publicación NIH N.º 03-5233, mayo 2003.*

## ¿Cómo se trata la hipertensión?

El primer plan de acción generalmente implica una modificación del estilo de vida, especialmente para personas pre-hipertensas.

- Llevar una alimentación balanceada, baja en grasas y sal.
- Reducir el peso excesivo.
- Comenzar un programa de ejercicio físico regular.
- Controlar el estrés.
- Dejar de fumar.
- Moderar o suprimir el consumo de alcohol.
- **Consultar con su médico de Samo-Salud**

