



Hipertensión: Causas, Síntomas y Prevención

Compartimos con todos ustedes una valiosa información sobre “Hipertensión: causas, síntomas y prevención”. Esa información ha sido preparada y divulgada por Vittal. Nosotros hemos querido compartirla con ustedes. El estrés, el elevado consumo de sal, el sobrepeso, fumar.... Todo esto contribuye a la hipertensión arterial. Recuerde ¡¡¡Usted debe poner de su parte para prevenir esta enfermedad!!!.



■ La hipertensión arterial puede considerarse una enfermedad silenciosa y poderosa que pone en riesgo al organismo sin que sea percibida. Consiste en la elevación persistente de la presión arterial por encima de los valores establecidos como normales. Conocé cuáles son los factores que pueden provocarla, sus síntomas y nuestras recomendaciones para prevenirla. Todo en esta nota.

Cuidar nuestra salud integralmente es fundamental para lograr el equilibrio orgánico deseado, y es por eso que los profesionales insisten

en preservar el bienestar físico, psíquico y emocional. Sin embargo, existen agentes que ponen en riesgo nuestro cuerpo sin que lo percibamos: uno de ellos es la hipertensión arterial.

Esta enfermedad consiste en la elevación persistente de la presión arterial por encima de los valores establecidos como normales por consenso: como parámetro general, el objetivo es tener una

tensión arterial sistólica menor a 130 mmHg y una diastólica menor a 80mmHg. En caso de presentar valores superiores, hay que realizar un seguimiento, ya que esta patología puede provocar complicaciones tanto en el corazón como en los vasos sanguíneos, con riesgo de ocasionar un infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, aneurismas, accidentes cerebrovasculares y alteraciones renales y hasta visuales. Ante un episodio de estas características, llamar inmediatamente al servicio de emergencias médicas. Las consecuencias de la hipertensión se pueden agravar por otros factores, como el tabaquismo, una dieta poco saludable, uso nocivo del alcohol, inactividad física, exposición a un estrés constante, obesidad, colesterol alto y diabetes mellitus, y los antecedentes familiares.

DIAGNÓSTICO

Debido a la complejidad de la enfermedad, el primer objetivo es confirmar el diagnóstico, luego estudiar al paciente hipertenso y establecer su riesgo cardiovascular para poder prever un pronóstico y ejecutar una estrategia terapéutica. Como tercer



punto, se debe incluir la sospecha de una causa secundaria que provoque la hipertensión arterial y hacer un análisis exhaustivo para descartar patologías renales, endocrinas y trastornos neurológicos, entre otros.

HÁBITOS QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE HIPERTENSIÓN

Excesivo consumo de sal: dado que es una de las causas principales, la reducción o eliminación de la sal de la dieta diaria genera un descenso considerable de la presión arterial. La ingesta recomendada es de hasta 3 gramos de sal al día.

Estrés: las hormonas del estrés, denominadas catecolaminas, provocan la contracción de la musculatura de los vasos sanguíneos elevando la presión arterial.

Sobrepeso: las personas con exceso de peso u obesidad suelen presen-

tar presión arterial alta.

Alcohol y nicotina: las bebidas alcohólicas y el tabaco se circunscriben entre las causas responsables de la hipertensión arterial. Incluso en cantidades reducidas, el alcohol incrementa la presión arterial, porque activa el sistema nervioso y hace que el corazón lata más deprisa y bombee más sangre. La nicotina, por su parte, sube considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades secundarias como infartos, accidentes cerebrovasculares, cánceres y patologías respiratorias.

¿CÓMO PREVENIRLA?

Controlarse periódicamente: debido a que la tensión arterial elevada puede no mostrar síntomas, todos los adultos deberían medirse habitualmente, además de hacerse chequeos integrales.

Modificar hábitos poco saludables: como ya se mencionó, la alimentación y el consumo de algunas sustancias propician la hipertensión. Por eso, es esencial abandonar estas prácticas, aunque hay que tener en cuenta que en ciertos casos se requiere asimismo tomar medicamentos con prescripción médica. Hacer actividad física e incorporar una dieta equilibrada: esta premisa comprende reducir el consumo de sal y comer cinco porciones de fruta y verdura al día, disminuir la ingesta total de grasas, en especial las saturadas, evitar el uso de alcohol, mantener un peso normal y practicar algún deporte de forma regular. Gestionar el estrés de manera saludable: algunas alternativas para lograrlo son la meditación, el ejercicio físico adecuado y las relaciones sociales, laborales y afectivas positivas.