

HIPERTENSION ARTERIAL “EL ASESINO SILENCIOSO”

¿A qué llamamos Hipertensión Arterial (HTA)?

Es una enfermedad crónica, en la que la presión, con que la sangre circula por los vasos sanguíneos, es **elevada**.



Conceptos básicos

Presión arterial **Sistólica (SYS)**: se refiere a la presión de la sangre en la arteria cuando se contrae el corazón. Es la cifra superior en una medición de la presión arterial.

Presión arterial **Diastólica (DIA)**: se refiere a la presión de la sangre en la arteria cuando el corazón se relaja entre latidos. Es la cifra inferior en una medición de la presión arterial.



¿Cuáles son las cifras de normalidad en la presión arterial?

GRADOS DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL		
	PA sistólica (SYS) < 130 mmHg	PA diastólica (DIA) < 85 mmHg
Normal alta mmHg	130-139 mmHg.	85-89 mmHg.
HTA Grado 1 mmHg.	140-159 mmHg.	90-99 mmHg.
HTA Grado 2 mmHg.	160-179 mmHg.	100-109 mmHg.
HTA Grado 3 mmHg.	>180 mmHg.	>109 mmHg.

¿Cómo tomar la Tensión arterial?

- ❖ Tomarla tras **5 minutos de reposo** por lo menos.
- ❖ La persona debe estar **relajada** y no tener prisa.
- ❖ NO haber **comido**, bebido **sustancias excitantes** (café, té) ni **fumado** durante la media hora previa a la medición.
- ❖ **Sentado**, no estirado. Las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas.
- ❖ Mano **relajada**, sin apretar y en posición de descanso.
- ❖ Manguito debe de estar en **contacto** con la piel.
- ❖ No **hablar**.
- ❖ 2-3 **tomas separadas** y hacer una media en **2 momentos** diferentes del día.

¿Por qué es el asesino silencioso?

- ❖ **Asintomáticos**: la mayoría de las personas con HTA no sienten ningún síntoma, por lo que pueden no buscar atención médica.
- ❖ **Daño gradual y consecuencias a largo plazo**: Si no se detecta y controla, puede llevar a consecuencias graves o incluso mortales.
- ❖ Es la principal causa de **morbi-mortalidad** según la oms.

Consecuencias de la hipertensión arterial

- ❖ **Daño y estrechamiento de las arterias**: La presión dentro de las arterias puede aumentar el grosor de las células musculares que tapizan las paredes de las arterias, esto provoca que las arterias se estrechen. Si afecta a los vasos del CORAZON puede provocar **infarto agudo de miocardio** y se afecte a los del cerebro un **accidente isquémico cerebral, demencia, problemas de memoria o concentración**.
- ❖ **Aneurismas**: La presión constante de la sangre que circula por una arteria debilitada puede hacer que parte de la pared arterial se abombe. Estos aneurismas se pueden romper pudiendo provocar la **muerte súbita**.

- ❖ **Insuficiencia cardiaca;** el corazón se vuelve rígido o se agranda lo que dificulta el bombeo eficaz de sangre al cuerpo.
- ❖ **Perdida de vision;** La hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina «retinopatía».
- ❖ **Insuficiencia renal;** se dañan las arterias renales dificultando la capacidad para filtrar la sangre eficazmente, necesitando tratamiento con **hemodiálisis**.
- ❖ **Disfunción sexual;** provoca disfunción eréctil y disminución de la excitación sexual en las mujeres.

¿Cómo se trata?

1. Modificaciones en el estilo de vida

- ❖ Ejercicio físico.
- ❖ Controlar el consumo de sal (2-5g/día).
- ❖ Control de sobrepeso/obesidad.
- ❖ Dieta rica en fruta, verdura y fibra; baja en grasas saturadas.
- ❖ Reducción ingesta de alcohol.
- ❖ Abandonar tabaco.



2. Tratamiento farmacológico

Se recomienda supervisión y control por el Médico de Atención Primaria antes de establecer tratamiento farmacológico.

¡juntos para mejorar nuestra salud!