

**1 DE CADA 3 ARGENTINOS PADECE HIPERTENSION ARTERIAL**

**17 DE MAYO "DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION ARTERIAL"**

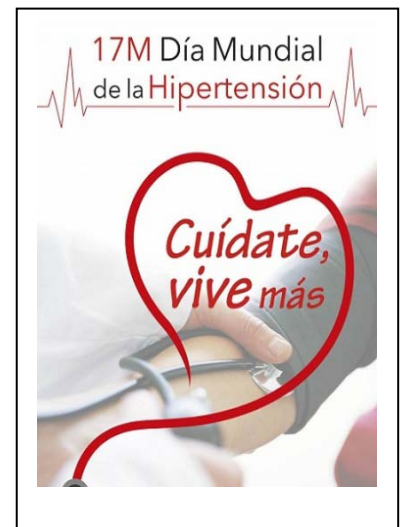
### **¿QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?**

*La HTA es la elevación persistente de la Presión arterial*

*Por encima de los valores establecidos Como normales.*

*Se ha fijado en 140 mm Hg para la máxima y 90 mm Hg*

*Para mínima.*



Uno de sus mayores peligros es que se trata de un mal silencioso, con lo cual usted puede tener la tensión arterial elevada y no mostrar síntomas. Por este motivo, aunque la persona se encuentre perfectamente, debe tomar medidas para su control.

En la mayoría de los casos no se han encontrado causas específicas. Sin embargo, existen algunos factores que hacen que se tenga mayor riesgo de padecerla: antecedentes familiares, obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio y estrés, son algunos de ellos.

La HTA es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Sin embargo, junto con el tabaquismo y la hipercolesterolemia, son los 3 factores "modificables" más importantes.

### **CONSECUENCIAS DE LA HTA**

La hipertensión, salvo que sea severa, no suele producir síntomas. En la mayoría de los casos su descubrimiento es casual. A veces, puede asociarse a dolor de cabeza, inquietud, nerviosismo o hemorragia nasal espontánea, entre otros.

Si no se controla, puede tener consecuencias graves:

El exceso de la presión de la sangre daña el sistema vascular, por lo que cualquier órgano puede resultar afectado debido principalmente al desarrollo de arterioesclerosis.

En el hipertenso, el corazón debe realizar un mayor trabajo, provocando que las paredes del mismo aumenten de tamaño, por lo que necesitan más sangre para alimentarse, cuando las arterias no son capaces de aportársela por la arterioesclerosis, se produce angina o infarto de miocardio.

El exceso de trabajo del corazón termina por agotarlo, ocasionando insuficiencia cardiaca.

El riñón puede acabar desarrollando una insuficiencia renal.

La afectación de las arterias del cerebro produce infartos cerebrales o hemorragias.

La vista resulta dañada por la afectación de los pequeños vasos de la retina.

Por el mismo motivo, la alteración de la circulación arterial a nivel de los miembros inferiores puede producir claudicación.

## **HIPERTENSION ARTERIAL EN LA TERCERA EDAD**

**¿A partir de qué cifras se considera a un adulto mayor hipertenso?**

El aumento de la presión arterial daña a las arterias de nuestro organismo de manera que cualquier persona que tenga la tensión arterial por encima de los límites de 140/90 mm Hg debe ser diagnosticada como hipertenso, sea cual sea la edad que tenga.



## **¿Es frecuente la hipertensión?**

La hipertensión arterial aumenta notoriamente con la edad, en los pacientes mayores de 65 años su prevalencia se ubica entre el 60% y el 70%, siendo más frecuente la hipertensión sistólica aislada debida a la rigidez de las arterias por la edad.

## **¿Cuál es la meta terapéutica a alcanzar?**

Según las guías internacionales sobre el tratamiento de la hipertensión, el objetivo es alcanzar cifras de presión arterial sistólica por debajo de 140 mm Hg y presión arterial diastólica menor de 90 mm Hg.

## **¿Es perjudicial la hipertensión en el adulto mayor?**

Debido a la edad las arterias pierden elasticidad, se hacen más rígidas, tienen menos capacidad para adaptarse a altas presiones, lo que hace que puedan romperse u obstruirse con mayor facilidad ocasionando complicaciones vasculares con más frecuencia que en los hipertensos más jóvenes: angina de pecho, infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, hemorragia o trombosis cerebrales e insuficiencia renal.

**Sin** duda alguna, hay que tratar la HTA hasta conseguir las cifras que se consideran normales, con el objetivo de disminuir las complicaciones vasculares y mantener una adecuada calidad de vida.

## **CONTROL DE LA HTA**

- Siga los consejos de su médico.
- Tome las pastillas siempre que sean recetadas y controladas por su médico.
- No modifique la dosis del fármaco que está tomando. En caso de que le sienta mal o tenga cualquier duda acerca de la medicación, consulte con su médico, él le explicará o cambiará el tratamiento hasta que usted se encuentre bien y su hipertensión esté correctamente controlada.
- Establezca una rutina diaria para tomar la medicación y manténgase firme en ello. La mejor forma de no olvidarse de

la medicación es tomarla en el momento de una acción rutinaria diaria, por ejemplo al despertar.

- Practique hábitos saludables, incluyendo control de peso, reducción de sodio y ejercicio físico. El hecho de que tome medicación para su hipertensión no quiere decir que usted pueda ganar peso o dejar de hacer ejercicio físico. Cuanto menos se mueva y más engorde más cantidad de pastillas necesitará para su control.
- Procure no consumir alcohol en exceso.
- Mantenga una actitud positiva ante la vida. Ocúpese de las cosas en lugar de preocuparse por ellas.
- Vigile su presión arterial regularmente. Aunque se encuentre bien acuda a todas las citas que su médico le programe, puesto que a veces es necesario algún cambio en la medicación.



## **SEJOS DE UN NUTRICIONISTA**

La dieta es una de las principales medidas del tratamiento del hipertenso. No sólo son importantes los tipos de alimentos sino la forma de cocinarlos y de conservarlos.

No existe la "dieta ideal", tenemos que hablar de "dieta saludable" que es la que nos proporciona la suficiente cantidad de alimento para satisfacer nuestras necesidades, permitiéndonos conservar el peso y un estado de buena salud.

El papel de la dieta es fundamental y prioritario en el control del riesgo cardiovascular global, siendo la piedra angular donde se sustenta la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares como es la hipertensión.

## **¿Debe el hipertenso disminuir el consumo de sal?**

Reducir el consumo de sal es la medida más inmediata y popular que tomamos cuando se nos diagnostica de hipertensos.

- La sal forma parte de nuestra vida y es indispensable para un buen equilibrio alimentario. Sin embargo, las necesidades de sal son muy reducidas, una cantidad de sodio razonable en la dieta es de 2 gramos diarios, lo que equivale a la cantidad de sodio que cabe en una cucharilla de té.
- Utilice menos sal cuando cocine.
- Para aumentar el sabor de las comidas use pimienta y otras especias, hierbas aromáticas, ajo fresco o en polvo y zumo de limón.
- Elija aceites con sabor como es el de oliva.
- escoja productos con poca cantidad de sodio en su preparación industrial, rechace conservas y precocinados.
- Evite las carnes saladas o ahumadas como son la panceta, jamón, embutidos y tocino.
- Lea las etiquetas con atención para averiguar la cantidad de sodio que contiene cada porción.

Cuando la restricción de consumo de sal es mayor, se puede utilizar una sal potásica o magnésica en vez de sal común.

## **¿Qué otras recomendaciones dietéticas debe seguir el hipertenso?**

- Aumentar el consumo de potasio, calcio y magnesio. Para ello, aumente el consumo de legumbres, frutas, verduras y derivados lácteos bajos en grasas y en general, reduzca al mínimo el contenido en grasa animal de la dieta.
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas. No tome más de uno o dos vasos de vino al día y a lo sumo una bebida alcohólica a la semana.