

“CONOCE TUS NUMEROS”

Bajo el lema "Conoce tus números" el 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, uno de los principales factores de riesgo que en el mundo cobra la vida de más de 9 millones de personas al año

Muchas personas asocian la palabra hipertensión arterial con tensión excesiva, nerviosismo o estrés. En términos médicos, la hipertensión arterial se refiere a la presión arterial elevada de forma permanente, independientemente de la causa. Dado que no suele causar síntomas durante muchos años, hasta que un órgano vital resulta dañado, la hipertensión se conoce como «el asesino silencioso».

La hipertensión arterial no controlada aumenta el riesgo de trastornos como accidentes cerebrovasculares, aneurismas, insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio y enfermedad renal crónica.

En Estados Unidos, casi la mitad de los adultos tienen hipertensión arterial o están tomando medicamentos para la hipertensión arterial (medicación antihipertensiva). Muchas personas no son conscientes de que tienen hipertensión arterial.

En nuestro país el estudio RENATA 2 demostro que del total de hipertensos registrados solo el 24% estaban tratados y controlados, el 31% estaban tratados pero no lograban controlar los valores de presión arterial dentro de la normalidad, el 39% no conocían su condición de hipertensos y casi el 6% sabían que eran hipertensos pero no se encontraban en tratamiento alguno.

La hipertensión arterial se produce con mayor frecuencia en las personas mayores, aproximadamente el 75% de las personas mayores de 65 años, en comparación con solo el 25% de las personas entre 18 a 44 años. Las personas con presión arterial normal a los 55 años de edad tienen un riesgo del 90% de desarrollar hipertensión en algún momento de su vida. La hipertensión es dos veces más frecuente entre las personas obesas que entre las que no lo son.

Los cambios debidos al envejecimiento pueden contribuir a la hipertensión arterial sin causa conocida (hipertensión primaria). Cuando las personas envejecen, las grandes arterias se endurecen gradualmente y las arteriolas

pueden llegar a bloquearse parcialmente. Algunos expertos piensan que esta rigidez combinada con el estrechamiento de las arteriolas puede explicar en parte por qué la presión arterial aumenta con la edad.

Cuando se toma la presión arterial, se registran dos valores el valor más alto refleja la mayor presión en las arterias, que se alcanza cuando el corazón se contrae (llamada la sístole). El valor más bajo refleja la menor presión en las arterias, que se alcanza justo antes de que el corazón comience a contraerse de nuevo (llamada la diástole). La tensión arterial se expresa como presión sistólica/presión diastólica, por ejemplo 120/80 mm Hg (milímetros de mercurio). Este resultado se leería como « 120 y 80 ».

Clasificación según las Guías Latinoamericanas de Hipertensión Arterial

Sin embargo, cuanto más elevada es la presión arterial, mayor es el riesgo de complicaciones, incluso dentro de niveles normales, de modo que estos límites son algo arbitrarios.

Presión Arterial		
Optima		<120/80 mmHg
Normal:		120/80-129/84 mmHg
Normal Alta:		130/85-139/89 mmHg
Hipertensión	Grado 1:	140-159/90-99 mmHg
Hipertensión	Grado 2:	160-179/100-109 mmHg
Hipertensión	Grado 3:	≥ 180/110 mmHg
Hipertensión Sistólica Aislada		≥ 140/<90 mmHg

En conclusión:

- A menudo no es posible identificar la causa de la hipertensión, pero algunas veces se produce a consecuencia de una enfermedad renal subyacente o de un trastorno hormonal.
- La obesidad, un estilo de vida sedentario, fumar, un consumo abusivo de alcohol o un exceso de sodio (sal) en la dieta son factores que pueden desempeñar un papel activo en el desarrollo de la hipertensión en personas que tienen una tendencia hereditaria al desarrollo de dicha enfermedad.
- En la mayoría de los afectados la hipertensión arterial no causa síntomas.

- Los médicos establecen el diagnóstico después de medir la presión arterial dos o más veces.
- Se aconseja perder peso, dejar de fumar y reducir la cantidad de sodio y de grasas presentes en la dieta.

Christian Musante