

ARTICULO HIPERTENSION ARTERIAL

Josefina López Limiñana..... Técnico de Salud Pública
Servicio Territorial de Salud Pública nº 1 de la.... Consejería de Sanidad.

El Día Mundial de la Salud se celebra todos los años el 7 de abril para conmemorar la creación de la Organización Mundial de la Salud en 1948. Cada año se elige para este día un tema de interés para la salud pública, y este año 2013 el tema elegido ha sido la hipertensión.

Hipertensión arterial es el término empleado para describir la presión arterial alta, es decir cuando la presión que soportan las arterias está por encima de los valores considerados normales, que ocurre cuando se superan los 140/90 mm. de mercurio, o coloquialmente 14/9.

La tensión alta es un importante problema de salud pública, ya que uno de cada tres adultos en el mundo es hipertenso [afectando en España a 10 millones de personas](#).

También en la Comunidad de Madrid una de cada tres personas adultas tienen la tensión alta. Se produce con más frecuencia en los hombres que en las mujeres y el número de hipertensos aumenta según se van cumpliendo años, por lo que tres de cada cuatro personas mayores de 60 años son hipertensas. [La mayor parte del tiempo no hay síntomas y se detecta en muchas ocasiones de manera fortuita](#). Es importante destacar que aproximadamente el 30% de las personas que tienen la tensión alta no lo saben, y que otro 30% de personas que sí conocen su enfermedad, no la tienen controlada.

El problema es que la hipertensión aumenta el riesgo de tener accidentes cerebrovasculares, o cardiopatía isquémica (infartos de miocardio y angina de pecho) y otras enfermedades del corazón, así como insuficiencia renal. La hipertensión no controlada también puede causar ceguera, alteraciones del ritmo del corazón, y fallo cardíaco.

Este riesgo de que cuando se padece hipertensión arterial se presenten otras enfermedades, (que como ya se ha dicho son frecuentemente enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares), es mayor si se tienen otros factores de riesgo como pueden ser la diabetes, la obesidad, el colesterol alto, el consumo de tabaco y especialmente si la persona hipertensa **no** hace ejercicio físico.

No obstante, **la hipertensión se puede prevenir y tratar**, y tan solo con la prevención y control de esta enfermedad y de otros factores de riesgo, se ha conseguido que disminuyan las muertes por enfermedades cardíacas y vasculares en muchos países del mundo.

Para reducir los riesgos que se derivan de tener la tensión alta, además del tratamiento médico, **está en nuestra mano modificar ciertos hábitos de vida** que ayudarán a su control. Los principales hábitos de vida que podemos modificar para mejorar la tensión, al tiempo que aumentar nuestra calidad de vida y por lo tanto el bienestar general, son comer adecuadamente y mantenernos físicamente activos, moderar el consumo de alcohol y evitar el tabaco, controlar el nivel de colesterol o la diabetes en el caso de ser diabético y por supuesto si somos hipertensos, controlar la tensión arterial.

Es decir:

- **Control del peso:** Si se **disminuye la ingestión de sal** y se sigue una alimentación equilibrada, tomando alimentos variados a lo largo del día, comenzando con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos, repartiendo lo que comemos en 4- 5 comidas diarias, se beben 1,5 a 2 litros de agua al día, se moderan los fritos, rebozados y alimentos grasos, se aumenta el consumo de frutas y verduras, y se disminuyen los dulces, bollería y bebidas azucaradas, se podrá mantener un peso saludable que ayudará a controlar la tensión. La clave para mantener este peso sano,

es comer aproximadamente las mismas calorías que gastamos con las distintas actividades que realizamos a lo largo del día (ir a trabajar, estudiar, hacer las tareas del hogar, andar, nadar, etc.). Pesarse periódicamente es un buen método de control, teniendo en cuenta que uno debe hacerlo siempre a la misma hora (preferiblemente antes de desayunar), sin ropa y utilizando la misma báscula. Además, si necesita perder peso, puede consultar a su médico o enfermera en su Centro de Salud.

- [Alcohol](#): Si no se hace un uso excesivo de alcohol, evitaremos una subida brusca de la presión arterial.
- [El ejercicio físico tiene un efecto antihipertensivo](#). Si se hace ejercicio, realizando diariamente alguna actividad física al menos durante media hora, notaremos efectos inmediatos e importantes beneficios, no solo para el control de la tensión, sino que también nos ayudará a sentirnos bien en general, incluso a prevenir y mejorar otros problemas de salud como la depresión.
- [Tabaco](#): Si se evita el consumo de tabaco y ayudamos para que no se inicien en su consumo los más jóvenes, ofreceremos a nuestro entorno espacios libres de humo que reducirán la exposición involuntaria al humo de tabaco, y estaremos trabajando a favor del control de la tensión arterial. Si queremos dejar de fumar puede ser una buena idea informar a nuestro médico o enfermera, ya que existen numerosos tratamientos médicos, así como programas y grupos de apoyo en los centros sanitarios que nos pueden ayudar a dejarlo.



En definitiva, se trata de apostar por nuestra salud, de concienciarnos de la importancia que tienen los hábitos saludables para nuestro bienestar general, de que seamos conscientes de las consecuencias de la hipertensión, y que actuemos para controlarla o evitarla en el futuro.

Desde estas líneas os animamos a modificar los comportamientos que pueden provocar la hipertensión, y a controlar la enfermedad a los que la padecen.