

¿Y tú ya sabes que eres hipertenso?

Dr. Sergio René Rodríguez Vargas
Medicina Interna
Director médico Clínica Ntra. Sra. de Guadalupe A.C.
Director médico Clínica Santa Mónica de Guadalajara

Todos asumimos que la hipertensión forma parte de envejecimiento, por lo que se piensa que es “algo normal”, pero la realidad es otra....

¿Qué es la hipertensión arterial?

Se llama presión arterial a la fuerza que ejerce la corriente de la sangre sobre las paredes de las arterias. En los momentos en que esta fuerza aumenta o se eleva sobre los niveles normales aparece la **hipertensión**, llamada comúnmente “**alta presión**”. Es así como empezamos hablar de “algunas dificultades” que se ocasionan con la presión alta, ya que el hecho de padecer hipertensión arterial es un factor de riesgo o de peligro para el desarrollo de enfermedades en el corazón (*los infartos es la principal causa de muerte en México*), el cerebro, el riñón, prácticamente cualquier órgano de nuestro cuerpo. La Encuesta Nacional de Salud 2000 encontró que 30.05% de la población en México entre las edades de 20 y 69 años es hipertensa y lo más interesante es que 61% de estos pacientes ignoraban ser hipertensos.

Existen dos medidas en la presión arterial. La presión sistólica (llamada la alta), que mide la fuerza de la sangre en las arterias cuando late el corazón y la presión diastólica (llamada la baja) que mide la misma situación cuando el corazón se relaja entre cada latido).

Anteriormente se consideraba normal que aumentara la presión conforme se envejecía ¿Ahora que se piensa?

¿Cuáles son los valores normales actuales según la junta de expertos en cardiología (JNC7)?

Actualmente disponemos de la siguiente clasificación que recomienda mantener la presión óptima o normal para evitar precisamente los factores de peligro.

CLASIFICACIÓN	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
Normal	Menos 120	Menos de 80
Pre-hipertensión	120 a 139	80 a 89
Estadio 1	140 a 159	90 a 99
Estadio 2	Mayor de 160	Mayor a 100

Existen varios tipos de hipertensión arterial. Algunas son causadas por otro tipo de padecimientos como problemas en los riñones, etc., pero estas afecciones sólo representan aproximadamente un 15% de todas las causas de hipertensión. Otro tipo de hipertensión arterial es la esencial, la cual no tiene una causa identificable; representa alrededor del 80% de los casos y es de la que hablamos en esta sección.

“Yo creo que no tengo hipertensión porque no siento nada...”

¿Cuáles serían las molestias o síntomas que se presentan? Habitualmente no causa molestias, por esta razón se la ha llamado “asesino silencioso”; sin embargo algunas personas pueden presentar dolor de cabeza, mareos, zumbidos en los oídos, sensación de ahogo, que no necesariamente se presentan sólo con la hipertensión arterial, sino también pueden ser manifestaciones de otras enfermedades, por lo que se pensaría que todo está bien.

Las consecuencias de la hipertensión arterial son varias, entre ellas, aumento del riesgo de enfermedad cardíaca, infarto cerebral, aterosclerosis (proceso que lastima o lesiona la capa interna y media de las arterias), lesión en la retina de los ojos produciendo ceguera, daño en la función de los riñones, etc.

¿Cómo saber si soy hipertenso?

Lo principal es acudir a cualquier clínica, hospital o consultorio médico donde se pueda medir adecuadamente la presión arterial por personal capacitado y registrar la presión. Esto se realiza con un brazaletes en el brazo de tamaño adecuado conectado a un esfigmomanómetro, idealmente de mercurio, aunque existen diferentes clases los cuales son también eficientes. Si los valores son por arriba de lo normal como se indica en el cuadro anterior, debe acudir a consulta con su médico. El objetivo del tratamiento debe comprender cambios en el estilo de vida como la alimentación, el ejercicio, la supresión del tabaquismo y la utilización de medicamentos en caso necesario. Todo esto es la parte esencial de un adecuado control y evita en la mayoría de los casos las complicaciones de esta enfermedad.

¿Qué relación tiene la hipertensión arterial con el colesterol?

El colesterol es una sustancia compuesta de grasa que se produce en el hígado, se ingiere con los alimentos, y es muy necesario para el buen funcionamiento del cuerpo. Algunas de sus funciones básicas son: la formación de bilis, (sustancia que ayuda a la digestión de los alimentos); forma parte del núcleo de las hormonas (sustancias producidas por las glándulas) y de las membranas lipídicas, es decir la capa que cubre cada una de las células del cuerpo. Como se dará cuenta, el colesterol no es un agresor del cuerpo, sino que ayuda a que éste trabaje correctamente. Pero... los excesos y los malos hábitos en nuestras vidas son los que desequilibran el buen funcionamiento del organismo.

Existen varios tipos de colesterol: entre los más importantes tenemos al colesterol bueno que es el HDL, el malo o LDL (lipoproteínas de bajo peso molecular) y los triglicéridos. Estos últimos son los principales tipos de grasa transportados por el organismo después de comer, digerir los alimentos, absorberlos por el intestino y finalmente depositarlos en el torrente sanguíneo o en la sangre.

Volviendo a la relación de la hipertensión con el colesterol, es que ambos son factores de riesgo para dañar al corazón y el sistema circulatorio. Es decir, que al tener el problema de la hipertensión arterial más el problema de colesterol alto, se suman o se aumentan los riesgos de presentar una complicación cardiovascular como las anteriormente comentadas: infarto del miocardio (muerte del tejido del corazón), infarto cerebral (muerte del tejido cerebral), etc. Todos los tipos de colesterol deben ser valorados adecuadamente por médicos que tengan experiencia para poder decidir en primer lugar si requieren tratamiento y en segundo cuál tratamiento: sólo dieta y ejercicio o también algún tipo de medicamentos (como los que actualmente ya existen), para tratar el aumento del colesterol y también los triglicéridos,

¿Qué es lo adecuado para prevenir el aumento del colesterol LDL y disminuir el riesgo de hipertensión?

Tratar de mantener el peso ideal, realizar ejercicio aproximadamente 20 a 30 minutos de marcha vigorosa 5 veces a la semana si es posible, lo que aumentaría el colesterol bueno (HDL). Evitar grasas saturadas como la manteca de cerdo, productos derivados de la leche que no han sido descremados. Incrementar los alimentos ricos en fibras, lácteos descremados, frutas, vegetales y cereales. Ingerir pescado, carne de pollo sin la piel, carne de res sin grasa, preferentemente asada. Existen en el comercio leche "Light", es decir descremada, pan integral, cereales, inclusive yogurt con poco o nada de colesterol que ayudan a mantener los niveles adecuados de éste.

En conclusión, tenemos tanto los pacientes como los médicos y los organismos de salud trabajar de manera conjunta para prevenir y tratar este tipo de enfermedades, que a la larga causan tanta incapacidad y deterioro en la calidad de vida.