

## HIPERTENSION ARTERIAL



### Descripción

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

### Síntomas

La mayoría de las personas que padecen de hipertensión arterial no lo saben, porque no tienen ningún síntoma, pero hay quien puede presentar:

- Dolor de cabeza intenso
- Mareo
- Zumbido de oídos
- Sensación de ver lucécitas
- Visión borrosa
- Dolor en el pecho y/o lumbar
- Tobillos hinchados

¿Cómo evoluciona la hipertensión arterial?



Seguros Salud

La hipertensión arterial es una enfermedad que puede evolucionar sin manifestar ningún síntoma o ser éstos leves, por lo que se le conoce también como “el asesino silencioso”.

Lo anterior indica que se puede tener hipertensión arterial y no sentir ninguna manifestación. Por esta circunstancia, se estima que alrededor de 61% de los individuos afectados desconocen estar enfermos. (ENSA 2000).

El diagnóstico se hace en base a clasificación clínica:

Presión arterial óptima: <120/80 mm de Hg

Presión arterial normal: 120-129/80 - 84 mm de Hg

Presión arterial normal alta: 130-139/ 85-89 mm de Hg

Hipertensión arterial:

Etapas 1: 140-159/ 90-99 mm de Hg

Etapas 2: 160-179/ 100-109 mm de Hg

Etapas 3: >180/ >110 mm de Hg

### ¿Qué la ocasiona?

Algunas condiciones propias de cada persona, pueden favorecer el desarrollo de la hipertensión arterial. A estas condiciones se les conoce como factores de riesgo.

Los factores de riesgo para desarrollar hipertensión arterial son:

- Exceso de peso
- Falta de actividad física
- Consumo excesivo de sal y alcohol
- Ingesta insuficiente de potasio
- Tabaquismo
- Estrés
- Presión arterial fronteriza (130-139/85-89 mm de Hg), antecedentes familiares de hipertensión
- Tener más de 60 años de edad

### ¿Cuáles son las complicaciones de la Hipertensión Arterial mal tratada?

- Ataque al corazón.
- Embolia cerebral.
- Problemas en los riñones.
- Problemas con los ojos.
- Muerte.

### ¿Cuál es el tratamiento para controlar la Hipertensión Arterial?

El tratamiento tiene como propósito evitar el avance de la enfermedad, prevenir las complicaciones, mejorar la calidad de vida y reducir la mortalidad por esta causa.

El plan de manejo debe incluir el establecimiento de las metas del tratamiento no farmacológico, en alimentación sana y actividad física, así como manejo con medicamento (farmacológico).

### Prevención

- Reducción de peso corporal
- Restricción del consumo de sal
- Consumir una dieta rica en oligoelementos (minerales)



Seguros Salud

- Disminuir la ingesta de alcohol
- Eliminar el hábito de fumar
- Realizar ejercicio

#### Bibliografía

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/hipertension-arterial>

<http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf>