

Hipertensión arterial: causas, síntomas y tratamientos



La hipertensión (también conocida como presión arterial alta) es una afección grave que ocurre cuando la presión de la sangre es mayor de lo que debería ser.

Cualquier persona puede desarrollar hipertensión arterial, sin embargo, es más común a medida que se envejece.

Cada vez que su corazón late, bombea sangre al resto de su cuerpo a través de las arterias. La presión arterial se crea por la fuerza de la sangre contra las paredes de la arteria. Si es consistentemente alta, agrega una tensión extra en el corazón y los vasos sanguíneos. Esto puede

aumentar el riesgo de un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, apoplejía y otras afecciones como la enfermedad renal y demencia.

Causas de la hipertensión arterial

Las causas exactas de la presión arterial alta no se conocen con exactitud, pero varios factores y condiciones pueden desempeñar un papel en su desarrollo, incluyendo:

- Fumar
- Tener sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Demasiada sal en la dieta
- Demasiado consumo de alcohol (más de 1 a 2 bebidas por día)
- Estrés
- Diabetes
- Enfermedad del riñón
- Enfermedad renal crónica
- Trastornos de la glándula suprarrenal
- Apnea del sueño
- Edad avanzada
- Genética
- Antecedentes familiares con hipertensión arterial

Síntomas de la hipertensión arterial

La hipertensión arterial tiene pocos síntomas evidentes. Sin embargo puede ser identificada con chequeos regulares y tratados a través de una medicación adecuada y con cambios en su estilo de vida.

La mitad de las personas con hipertensión arterial no tienen ningún síntoma y no son conscientes de su condición. Sin embargo, en ocasiones la hipertensión arterial causa uno o más de los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza
- Dificultad para respirar
- Mareo
- Dolor de pecho
- Palpitaciones del corazón
- Sangrado de la nariz
- Dolor de estómago
- Fiebre
- Visión borrosa

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Es posible que desee ver a su médico de cabecera si tiene una combinación de cualquiera de estos síntomas con frecuencia. Estos síntomas podrían indicar que tiene un cuadro de hipertensión arterial o algo más que necesita ser tratado.

Los problemas oculares y las náuseas pueden ser signos particulares de una presión sanguínea muy alta o el aumento de la presión sobre el cerebro.

La única manera de saber si usted tiene hipertensión arterial es realizándose exámenes. Es recomendable revisar su presión arterial por lo menos cada cinco años ya que detectar cualquier problema tan pronto como sea posible reduce el riesgo de complicaciones.

Si sus niveles son "altos", su médico le pedirá que regrese para realizar chequeos regulares para ver si su presión arterial aumenta.

Con los avances en medicina que existen en la actualidad, usted puede controlar su presión arterial usando máquinas en lugares como su farmacia local o gimnasio. Si lo hace y está preocupado por el resultado, comuníquese con su médico general para una cita. Los doctores serán capaces de dar un diagnóstico definitivo, organizar más pruebas y tratamientos.

Pruebas adicionales

Si usted tiene hipertensión arterial, su médico querrá averiguar la razón de esto. También querrán ver si le ha causado algún daño, o aumentado el riesgo de daño, especialmente a su corazón o riñones.

Le preguntarán acerca del historial clínico de su familia, qué medicamentos toma y de cualquier cambio físico que haya notado, como espasmos musculares u orinar con más frecuencia.

La información sobre su estado general de salud, peso, dieta, ejercicio y hábitos de consumo de alcohol ayudarán a su médico de cabecera a hacer un diagnóstico también.

Es posible que quieran llevar a cabo lo siguiente:

- **Una prueba de orina:** para verificar la presencia de proteína en la orina lo que podría ser un signo de daño renal
- **Un examen de sangre:** para comprobar sus niveles de colesterol y azúcar en la sangre
- **Un [electrocardiograma \(ECG\)](#):** para comprobar cómo está funcionando su corazón
- **Una prueba de la vista:** para comprobar si hay problemas como sangrado e hinchazón dentro o detrás de los ojos

Si su presión arterial es muy alta (más de 180 / 110mmHg), su médico de cabecera puede concluir que es causada por una condición grave, por lo que usted puede ser referido para someterse a

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

pruebas con un especialista (cardiólogo).

Tratamientos

Hay varias cosas que su médico considerará al decidir la mejor manera de tratar la enfermedad. Éstas incluyen:

- Su edad
- Cualquier condición médica que ya tenga
- Qué riesgo tiene la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular
- Las posibles causas de su hipertensión arterial
- Qué tan alta es su presión arterial

Su presión arterial, basada en las lecturas tomadas, se clasificará como hipertensión en estadio 1, estadio 2 o severa. Estos también reflejan el efecto que ha tenido en su cuerpo.

El estadio 1 puede mejorar simplemente cambiando su estilo de vida. El estadio 2 también necesitará medicamentos. La hipertensión severa necesita tratamiento urgente, usualmente inyectando medicamentos para bajar la presión arterial lo más rápido posible.

Cambios en el estilo de vida

Hay algunos cambios que puede hacer para reducir su presión arterial (sólo necesita las ganas y la voluntad para realizarlos):

- Pierda el exceso de peso, especialmente la grasa almacenada alrededor de su cintura.
- Hacer más actividad, especialmente el ejercicio aeróbico, el que se obtiene del bombeo del corazón. **Pero antes de realizar ejercicio, debe hablarlo con su médico de cabecera. Él le dará un plan de ejercicios adecuado para usted siempre y cuando usted se encuentre en condiciones de realizarlos.**
- **Coma menos azúcar y grasas saturadas.** Las frutas y verduras son una fuente de polifenoles ya que hay pruebas de que estos ayudan a reducir la presión arterial. Lo mismo ocurre con los pescados grasos ricos en ácidos grasos omega 3, como el salmón, las sardinas y la caballa.
- **Agregue más calcio y potasio a su dieta**, incluyendo productos lácteos bajos en grasa. Los frijoles, guisantes y nueces, así como verduras y plátanos son excelentes. Sin embargo, no tome suplementos de calcio, potasio u otros en un intento de reducir la presión arterial porque podría ser contraproducente. Elija sólo lo natural.
- **Coma menos sal.** Pruebe alternativas en la cocina, como hierbas y especias, y revise las etiquetas de los alimentos procesados ??para encontrar variedades bajas en sal. Los sustitutos de la sal no le ayudarán a acostumbrarse a un sabor menos salado y pueden ser perjudiciales si usted tiene ciertas condiciones médicas.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- **Reduzca el consumo de alcohol.** Trate de estar al menos dos días sin alcohol por semana. Si su hipertensión está relacionada principalmente por consumir alcohol en exceso, esto puede desaparecer después de un par de semanas de abstinencia completa.
- Beba menos café y otras bebidas con cafeína como los refrescos azucarados cola.

Es poco probable que cualquiera de estos cambios en el estilo de vida haga una gran diferencia. Pero si usted hace un esfuerzo combinado para mejorarlos, es más probable que vea los resultados.

El estrés puede aumentar temporalmente la presión arterial. Aprender a relajar su cuerpo y mente puede ayudar. Es posible que desee considerar la gestión del estrés, las terapias cognitivas o las técnicas de relajación muscular. Su médico puede aconsejarle sobre estos tratamientos y, posiblemente, referirlo a una terapia especializada.

Dejar de fumar puede no tener un impacto directo en su presión arterial, pero definitivamente reduce el riesgo de complicaciones como la enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

Medicamentos

Cambiar su estilo de vida no siempre tendrá el suficiente impacto deseado en su presión arterial por lo que se deberá recurrir a los medicamentos "[antihipertensivos](#)". Estos medicamentos trabajan de diferentes maneras, quitando el exceso de sal y líquidos, ralentizando los latidos del corazón, o relajando y ensanchando los vasos sanguíneos.

Los más adecuados para usted dependerá de lo siguiente:

- Qué tan alta es su presión arterial
- Su edad
- Su grupo étnico
- Qué otros medicamentos toma
- Qué tan propenso es a los efectos secundarios específicos como trastornos del estómago o retención de líquidos (acumulación de líquido en algún lugar del cuerpo, causando hinchazón)
- Las condiciones existentes, especialmente la diabetes y la enfermedad renal
- Si usted está en alto riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca
- Si está embarazada o es probable que lo esté

Puede tomar algo de tiempo encontrar la medicina que mejor funcione para usted y la mayoría de la gente necesitará tomar más de una. Es probable que su médico prescriba cada medicamento o una combinación de medicamentos, durante al menos cuatro semanas. Esto le dará tiempo para trabajar y comprobar que está bien con ella.

Tipos de medicamentos

- **Los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA)** relajan y ensanchan los vasos sanguíneos y reducen el volumen de la sangre. Algunas personas pueden desarrollar una tos persistente y seca y podrían necesitar un medicamento diferente.
- **Los antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARA-II)** funcionan de manera similar a los inhibidores de la ECA, pero sin efectos como la tos.
- **Los bloqueadores de los canales de calcio** (antagonistas del calcio) relajan y ensanchan las arterias para que su corazón reciba un mejor suministro de sangre y que realice menos trabajo para bombearlo alrededor de su cuerpo.
- **Los diuréticos tiazídicos actúan sobre los riñones**, lo que aumenta la secreción de orina expulsando el agua y sal del organismo a través de la orina, lo que deja menos líquido en la sangre. Esto hace que su corazón bombee más eficientemente. Los diuréticos pueden no ser convenientes para las personas con diabetes porque pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Los betabloqueantes** ralentizan el corazón para que no tenga que trabajar tan duro. Por lo general no son adecuados para personas con asma o problemas cardíacos.
- **Los alfa-bloqueadores** detienen la hormona adrenalina del estrechamiento de sus vasos sanguíneos. Es posible que se los prescriban si ha probado otros medicamentos y estos no han tenido efectos. No son adecuados si usted está embarazada o tiene ciertas condiciones como la enfermedad de Parkinson.

Si toma algunos de estos medicamentos necesitará hacerse análisis de sangre regularmente para comprobar que no están afectando sus riñones o sus niveles de potasio en la sangre. Es importante que siga tomando sus medicamentos. Si nota cualquier posible efecto secundario, informe a su médico.

La aspirina puede ser útil si usted está en riesgo de desarrollar la enfermedad cardíaca. Sin embargo, su médico sólo puede recomendarlo una vez que la presión arterial muy alta está bajo control.