

## Hipertensión Arterial, porque es importante controlarla. Algunos consejos.

### ¿QUÉ ES?

Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Es generada por el corazón en su función del bombeo.



Imaginemos la red de arterial de nuestro organismo como una red de tuberías. Parece fácil entender que la fuerza con la que sale el líquido dependerá de cuanto abramos el grifo (**Presión Máxima o Sistólica**).

Asimismo, las tuberías soportan una tensión por el paso del fluido (**Presión Mínima o Diastólica**, que es la tensión de las paredes de los vasos en el momento de descanso del corazón).

**Cuando se produce un aumento persistente de la Presión Máxima y/o Mínima por encima de unos valores límites establecidos como normales hablamos de hipertensión arterial: HTA**

### ¿PORQUÉ SE PRODUCE?

La Presión Arterial viene determinada por:

- la fuerza con la que el corazón impulsa la sangre (fuerza de salida del grifo).
- las resistencias vasculares periféricas que encuentra esta al circular por el tronco arterial (la flexibilidad, diámetro y estado de conservación de las cañerías).

**Factores ambientales y genética conducen al incremento de estos factores, y cuando ocurre de forma mantenida da lugar a cambios estructurales en los vasos que hacen que esto se haga permanente: HTA**

OPTIMA	NORMAL	ALTA	GRADO1	GRADO2	GRADO3
<120	120-9	130-9	140-59	160-79	>180
<80	80-4	85-9	90-9	100-9	>110

### ¿PORQUÉ ES MALO TENER HTA?



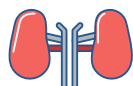
- En **vasos** se producen cambios estructurales y funcionales que dan lugar a su endurecimiento.
- Como el **corazón** está sometido a sobrecarga las paredes se van haciendo más gruesas (hiperplasia ventricular izquierda) hasta que claudica dando insuficiencia cardiaca; Puede producirse angina e infarto de miocardio + aterosclerosis acelerada en vasos coronarios, así como arritmias y muerte súbita.



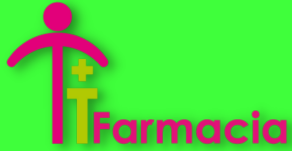
- En **cerebro** se produce un daño morfológico provocado por los cambios funcionales producido por las vasos cerebrales como consecuencia de la HTA aguda o crónica dando lugar a encefalia hipertensiva, hemorragia cerebral, ictus (+en HTAS aislada) y demencia postinfarto...



- En **ojos** se produce un estrechamiento de arterias que se cruzan e interrumpen circulación por las venas produciéndose hemorragias y/o exudados que dan como consecuencia edema de papila con compromiso de nervio óptico que sale por ella de globo ocular.



- El **riñón** es un órgano altamente comprometido en la hipertensión ya que controla el metabolismo hidrosalino (retención o eliminación de agua y sodio).



## Hipertensión Arterial, porque es importante controlarla. Algunos consejos.

### ¿CÓMO MEJORAR Y PREVENIR LA HTA?

Parece importante una detección precoz de la hipertensión (es silente y va dañando órganos incluso antes de su diagnóstico, de hecho gran parte de los pacientes recién diagnosticados presentan ya hipertrofia cardiaca, lo cual es indicativo de que el corazón ha estado sometido a sobrecarga durante tiempo antes de la detección del problema).

Son muchas las medidas no farmacológicas que mejoran y previene la HTA:



- Alivio del estrés: no eficacia demostrada a Largo Plazo.
- Ejercicio regular (30 minutos 4 veces/semana) isotónico: disminuye la tensión 4 a 9 mm Hg.
- Evitar sobrepeso: disminuye la tensión de 5 a 20 mm Hg por cada 10 kg reducción peso.
- Restricción de sal: disminuye la tensión 2 a 8 mm Hg.
- Disminución del colesterol para disminuir la arterosclerosis en base a evitar rigidez: disminuye la tensión 8 a 14 mm Hg
- Disminución del consumo alcohol.
- Moderar consumo cafeína (efecto no directo en dosis habituales, luego no es tan crítico como otros aspectos).
- Eliminar el tabaco.

**En muchas ocasiones estas medidas no serán suficientes y el médico habrá de instaurar un tratamiento farmacológico.**

**Como farmacéuticas estamos a tu disposición para informarte sobre el mismo y hacer seguimiento de su evolución.**

Marta y Teresa  
Manzanaro