

La hipertensión arterial es la elevación persistente de la presión arterial por encima de los valores establecidos como normales por consenso: 140 mm Hg para la sistólica o máxima y 90 mm Hg para la diastólica o mínima.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿A qué se debe la hipertensión arterial?

En la mayoría de los casos no se han encontrado causas específicas. Sin embargo, existen algunos factores que hacen que se tenga mayor riesgo de padecerla: antecedentes familiares, obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio y estrés, son algunos de ellos.

¿Qué consecuencias tiene la hipertensión si no se controla?

El exceso de la presión de la sangre daña el sistema vascular, por lo que cualquier órgano puede resultar afectado debido principalmente al desarrollo de arterioesclerosis.

¿Qué síntomas produce la hipertensión?

La hipertensión, salvo que sea severa, no suele producir síntomas. En la mayoría de los casos su descubrimiento es casual. A veces, puede asociarse a dolor de cabeza, inquietud, nerviosismo o hemorragia nasal espontánea, entre otros.

La hipertensión puede llegar a producir angina o infarto de miocardio, insuficiencia renal, infartos cerebrales o hemorragias, daños en la visión, claudicación en miembros inferiores.

Recomendaciones para la prevención y control de la tensión arterial:

Controla tu tensión arterial periódicamente.
Evita la obesidad y el sedentarismo. Realiza ejercicio físico.
Reduce la sal al cocinar y los alimentos salados.
Disminuye las grasas animales, aumentando las frutas, verduras y legumbres.
No fumes.
Limita el consumo de bebidas alcohólicas.
Sigue el tratamiento prescrito por tu médico.

Y recuerda:

Las variaciones de la tensión a lo largo del día son normales. Tu tensión puede cambiar cada vez que la tomes.

Es importante controlar tanto la tensión máxima (sistólica) como la mínima (diastólica).

La hipertensión no produce síntomas en la mayoría de los casos, así que, puedes tener la tensión alta y "no notarlo".

Debes tomar el tratamiento aunque te encuentres bien, y aunque la tensión se normalice. Y debes seguir con la dieta baja en sal aunque tomes medicación.

