

HIPERTENSION ARTERIAL

¿QUÉ ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?

La presión arterial es la medida de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón palpita. Esta fuerza varía durante todo el día, dependiendo de la actividad física, el efecto de algunos alimentos, de medicamentos que esté consumiendo, entre otros.

Valores Normales de Tensión Arterial

Las mediciones de la presión arterial se expresan con dos valores, un número mayor, denominado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica.

La unidad de medida de la presión arterial es milímetros de mercurio (se abrevia mmHg).

Ejemplo: 120/80 mmHg.

+Cuando ésta se encuentra entre 120-139/80-89mmHg y se dice que la persona tiene “pre-hipertensión arterial” o “presión normal alta”.



¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE TENER HIPERTENSION ARTERIAL?

- Mayores de 35 años
- Personas con sobrepeso
- Quienes no realizan ejercicio físico regularmente
- Las personas con familiares que hayan sufrido de hipertensión arterial
- Quienes fuman regularmente

¿CÓMO SABER SI UNO TIENE HIPERTENSION ARTERIAL?

La única forma de diagnosticar la hipertensión es midiendo la presión arterial. Un profesional de la salud le hará esta medición apropiadamente. Si ésta se encuentra entre 140 y 160 (la primera cifra o presión sistólica) o entre 90 y 100 (la segunda cifra o presión diastólica), su médico probablemente requiera un mayor número de mediciones, por ejemplo, en su casa, con un tensiómetro automatizado que permite varios registros durante el día o la noche. De esta forma el médico podrá asegurarse que su presión arterial esté en los niveles adecuados.

¿COMO PUEDO DISMINUIR MI PRESIÓN ARTERIAL?

Si se le encuentra hipertensión, existen varias medidas que ayudan a disminuir la presión arterial.

Éstas son:

- Emplear dietas orientadas a disminuir de peso, en personas con sobrepeso
- Disminuir la cantidad de sal (sodio) en la dieta
- Mantener una actividad física regular (entre 3 y 5 veces a la semana, sumando en total un mínimo de dos horas y media)
- Disminuir la cantidad de alcohol en personas con consumo excesivo (mayor a un trago semanal en mujeres o dos tragos semanales en hombres).

Un recurso adicional a estas medidas es utilizar medicamentos para reducir la presión arterial. Existe gran variedad de estos medicamentos (conocidos como antihipertensivos) y de hecho la mayoría de las personas con hipertensión requieren tomar combinaciones para controlar su presión arterial y así disminuir el riesgo de tener complicaciones. Su médico elegirá el mejor medicamento o combinación de medicamentos de acuerdo con sus propias características.



https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IETS/GPC_Ptes_HTA.pdf