



NOMBRE DEL PROFESOR:

NOMBRE DEL ALUMNO:

Miguel Ángel Rodríguez Hernández

MATERIA:

Submodulo 2

La hipertensión arterial constituye un gran problema de salud en nuestra sociedad que provoca notables daños, tanto a nivel de corazón como de la retina y de los riñones. Es uno de los componentes del síndrome metabólico y va ligado directamente al sedentarismo y a la obesidad, los cuales son grandes problemas dentro de nuestra sociedad. La hipertensión se previene haciendo modificaciones en el estilo de vida saludable. Hablamos de estilos de vida saludables cuando nos referimos a una dieta equilibrada y correcta, a la actividad física diaria, al dejar de fumar y a la disminución del peso en personas obesas o con sobrepeso.

una tensión arterial correcta o normal cuando la presión arterial sistólica (PAS) es de 120 milímetros de mercurio y de una presión arterial diastólica (PAD) de 80 milímetros de mercurio, teniendo en cuenta dichas cantidades hablaremos de hipertensión cuando la sistólica sea de 140 milímetros de mercurio o más y una diastólica de 90 milímetros de mercurio, lo que nos indicaría un serio problema de salud que no debe ignorarse.

Para poder etiquetar a una persona como hipertenso habrá que hacer diferentes tomas de la tensión arterial (TA) y en diferentes horas del día y luego con los datos obtenidos se clasificará el tipo de hipertensión.

Los factores de riesgo son determinantes para una prevención y/o promoción adecuada, y una detección temprana nos ayudará mucho. Ya que gracias a unos hábitos de vida unidos a medicación antihipertensivos pueden hacer tener una vida estable y además evitar así problemas futuros y sus temidas consecuencias.

La hipertensión arterial a día de hoy no tiene cura, pero sí que se puede tratar, en el caso de no tratarse este problema podría producirse diversos problemas como puede ser en el corazón, cerebro, vasos sanguíneos o riñones.

## Tratamiento no farmacológico de la hipertensión

Los tres pilares sobre los que debe asentar tanto la prevención como el tratamiento inicial de la hipertensión (HTA) son la dieta, el ejercicio y el abandono del tabaco. Así:

- La dieta mediterránea se considera la opción más saludable para este fin. En todos los hipertensos se recomienda una restricción moderada de sal, especialmente en individuos ancianos y de raza negra, que responden mejor a la disminución de sal. Por tanto, el consumo de sal no debe superar los 3-4 g/día, considerando también los alimentos con “sal oculta”, no sólo la que incorporamos en su elaboración. Igualmente, la reducción de peso si este fuera excesivo también es un aspecto fundamental, si bien una reducción de 5-10%, al menos como planteamiento inicial, puede ser un objetivo mucho más asequible que intentar conseguir el peso ideal.
- El ejercicio moderado y ajustado a cada individuo debe ser la herramienta para combatir el sedentarismo y la obesidad, con una media de 30 minutos de actividad aeróbica diaria (andar a paso ligero, nadar, correr, montar en bicicleta...).
- Finalmente, el tabaquismo debe abandonarse con firmeza si se quiere prevenir la enfermedad cardiovascular en general, y la HTA en particular. **Tratamiento farmacológico de la hipertensión**

El beneficio del tratamiento farmacológico es máximo en los pacientes de alto riesgo, es decir, los que tienen cifras de presión arterial más altas, o los que presentan otros factores de riesgo asociados, como tabaquismo, diabetes, colesterol, obesidad. En la actualidad existen muchas y muy diferentes opciones terapéuticas para tratar la hipertensión. No olvidemos que la dieta, el ejercicio y el abandono del tabaco son las primeras medidas a tomar, pero nunca deben abandonarse a pesar de iniciar un tratamiento con fármacos.

El médico indicará el tratamiento que considere más apropiado a las circunstancias concretas del paciente para el control de la presión arterial, habitualmente con una sola

pastilla. Este puede ser el tratamiento a largo plazo de un hipertenso, aunque en aquellos en los que no se consiga el objetivo o en los que aparezcan algunas de las complicaciones descritas, se añadirán otros fármacos.

Asimismo, debe complementarse el tratamiento de la HTA con el de otras circunstancias que acompañen al afectado, como la diabetes, la hipercolesterolemia o las enfermedades cardíacas o renales que puedan ir apareciendo.

El cumplimiento del tratamiento es de vital importancia, pues la reducción del riesgo de sufrir complicaciones va estrechamente ligada a las cifras de presión arterial. Y no debemos abandonar el tratamiento una vez conseguidas cifras normales. En el caso de que se presenten efectos secundarios, estos suelen ser leves, pero si hay dudas es imprescindible consultar con el médico antes de modificar o suspender el tratamiento.

### **Tratamiento de la hipertensión arterial secundaria**

Cuando se detecte la estenosis o estrechez de una arteria renal como causa de hipertensión arterial, la colocación de un stent puede ser la solución definitiva de ese paciente. De igual forma, si existiera un tumor en las glándulas suprarrenales como causa de HTA, la intervención quirúrgica para su extirpación conseguiría el control de la enfermedad incluso sin necesidad de medicación.