

La hipertensión arterial sistémica (HAS) es una enfermedad crónica, controlable de etiología multifactorial, que se caracteriza por un aumento sostenido en las cifras de la presión arterial sistólica (PS) por arriba de 140 mmHg , y/o de la presión arterial diastólica (PD) igual o mayor a 90 mmHg.

Dependiendo de los factores asociados a su desarrollo, la HAS puede clasificarse como esencial (primaria) y secundaria. A todo paciente que presente cifras tensionales elevadas se le deberá realizar una valoración clínica completa. Las primarias (esenciales) representan entre el 90-95% de los casos y son de etiología multifactorial; están relacionadas con:

- Antecedentes hereditarios de hipertensión ● Sobrepeso y obesidad
 - Sedentarismo ● Estrés mental ● Hábitos alimenticios: consumo excesivo de alimentos ricos en sodio y bajos en potasio, pobre ingesta de verduras y frutas ● Abuso en el consumo de alcohol y drogas ● Tabaquismo
- Otros factores de riesgo que precipitan la aparición de HAS en individuos mayores de 30 años son:
- Uso de medicamentos (vasoconstrictores, antihistamínicos, esteroides, AINES) ■ Diabetes mellitus (DM)
 - Síndrome cardiometabólico

Únicamente son secundarias el 5-10% de los casos, y están asociadas a las siguientes causas:

- Apnea del sueño
- Insuficiencia renal crónica
- Aldosteronismo primario
- Enfermedad renovascular
- Feocromocitoma ■ Coartación de la aorta
- Enfermedad tiroidea o paratiroidea

- Terapia con esteroides o síndrome de Cushing

A todo paciente que presente cifras tensionales elevadas se le deberá realizar una valoración clínica completa, con el objetivo de:

- Hacer un diagnóstico certero, empleando una técnica de medición de la tensión arterial adecuada (ver cuadro 7) (eliminar hipertensión reactiva o de bata blanca)

- Definir la gravedad según las cifras tensionales (clasificar)

- Identificar las causas de la hipertensión arterial

- Evaluar el estilo de vida del paciente y otros factores de riesgo o comorbilidades que puedan afectar el pronóstico y el tratamiento

- Identificar la presencia de daño a órganos blanco: enfermedades cardiovasculares (ECV), renales, y cerebrovasculares

El examen físico debe incluir:

- Medición correcta de la PA ya que ésta es indispensable para una atención satisfactoria de la HAS

- Medición de peso, talla, circunferencia abdominal (cálculo de índice de masa corporal: $IMC = kg/m^2$)

- Examen de fondo de ojo

- Auscultación de carótidas (soplos)

- Examen de la glándula tiroides

- Examen cardiaco y pulmonar: ritmo y frecuencia cardiaca, reforzamiento del segundo ruido, soplos valvulares y estertores

- Examen de abdomen buscando masas, aumento de tamaño de los riñones, pulsación anormal de la aorta y soplos abdominales ■ Palpación de las extremidades buscando edema, pulsos sincrónicos y homócrotos ■ Evaluación neurológica

Exámenes de laboratorio

■ Biometría hemática

■ Orina (micro y macro albuminuria)

Química sanguínea: glucosa, urea, creatinina, sodio, potasio, calcio y ácido úrico ■ Cálculo de la depuración de creatinina ■ Perfil lipídico: colesterol LDL, colesterol HDL, triglicéridos ■ Índice aterogénico de Castelli (colesterol total/ HDL \leq 4 y LDL/HDL \leq 3) ■ Fibrinógeno ■ Proteína C reactiva de alta sensibilidad (< 3 mg/dl)

Tratamiento del paciente hipertenso El tratamiento debe iniciar con recomendaciones de un cambio en el estilo de vida. En el tratamiento farmacológico se deben considerar tanto las cifras de presión arterial como la presencia de otros factores de riesgo, el daño a órganos blanco y las condiciones clínicas asociadas

Modificación del estilo de vida: es conveniente insistir al paciente sobre la importancia de la modificación de sus hábitos para el éxito del tratamiento Las recomendaciones son: a. Reducir el peso b. Disminuir o suspender el consumo de alcohol¹¹ c. Suspender el consumo de tabaco d. Reducir el consumo de sal a menos de 6 gr /día y de alimentos industrializados 9 e. Recomendar dietas ricas en frutas, vegetales y bajas en grasas f. Incrementar el consumo de alimentos ricos en potasio y calcio g. Disminuir el consumo de refrescos y carbohidratos refinados