

La UPRL informa



HIPERTENSION ARTERIAL

DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION 17 DE MAYO

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)?

Es una **enfermedad crónica**, que se caracteriza por aumento de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cada vez que el corazón late.

Es una de las causas de mayor morbilidad y mortalidad, sobre todo en los países desarrollados.

Cuando tomamos la tensión se dan dos cifras, la primera es la **presión sistólica**, que es la que se produce cuando late el corazón y la segunda es la **presión diastólica** que es la que tenemos cuando el corazón descansa entre latidos.

La HTA cursa como enfermedad asintomática, muchas veces es un hallazgo casual, y en ocasiones síntomas como cefalea, náuseas, vómitos, sangrado nasal o alteraciones en la visión pueden ser el primer síntoma. Por eso hay que **controlar la tensión arterial de forma periódica en mayores de 40 años y sobre todo si se tienen antecedentes familiares.**

La HTA es el factor de riesgo más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, renales o cerebrales.

CAUSAS DE LA HTA

El 90% de los casos es de causa desconocida, aunque tiene una influencia hereditaria importante. En el resto hay una causa directa (por ejemplo patología renal).

La UPRL informa

Es más frecuente en varones, pero a partir de la menopausia en las mujeres aumenta la tensión arterial al desaparecer el efecto protector de las hormonas siendo necesario controlar más esta enfermedad.

Algunos factores que **aumentan el riesgo** de padecer HTA:

- ◆ **Obesidad**
- ◆ **Estrés**
- ◆ **Tabaquismo**
- ◆ **Diabetes**
- ◆ **Consumo excesivo de sal**
- ◆ **Alcohol**
- ◆ **Antecedentes familiares de HTA**

CLASIFICACIÓN DE LA HTA

(Según la Sociedad Europea de Hipertensión y Cardiología)

TENSIÓN ARTERIAL NORMAL

TA sistólica (máxima) entre 12 o menos, hasta 13,9
TA diastólica (mínima) menos de 8 hasta 8,9

HIPERTENSIÓN EN DIFERENTES GRADOS

TA sistólica (máxima) desde 14 hasta 18 o más
TA diastólica (mínima) desde 9 a más de 11

COMPLICACIONES DE LA HTA

Lesiones de órganos como consecuencia de la HTA no tratada

- ◆ Rotura de aorta.
- ◆ Enfermedad renal crónica.
- ◆ Infarto agudo de miocardio o insuficiencia cardíaca.
- ◆ Insuficiencia circulatoria en las extremidades inferiores.
- ◆ Infartos cerebrales (Ictus).
- ◆ Alteración de la visión por retinopatía hipertensiva.
- ◆ Hipertrofia ventricular, al tener que realizar un mayor esfuerzo el corazón por tener más resistencia.
- ◆ Arterioesclerosis y trombosis, las arterias se vuelven rígidas y estrechas.

PREVENCIÓN

- ◆ **Seguir una dieta cardiosaludable** (consumo de frutas, verduras, lácteos bajos en grasas...)
- ◆ **Incrementar la actividad física aeróbica.**

La UPRL informa

- ◆ No fumar.
- ◆ Reducir el consumo de alcohol al mínimo.
- ◆ Reducir la sal.
- ◆ Reducir el estrés.
- ◆ Mantener un peso adecuado a la altura, la edad y el sexo.

Revisa tu tensión arterial de manera regular

Cambia los hábitos de vida no saludables