



MAYO 2023



¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica en la que la fuerza de la sangre en las paredes arteriales es demasiado elevada, lo cual genera niveles altos de tensión adicional al corazón. Cuando el corazón se contrae, la presión que se genera en la pared arterial es conocida como presión sistólica, cuando el corazón se relaja entre latidos la presión en la pared arterial es llamada presión diastólica. Los valores normales de presión arterial son 120 presión sistólica /80 presión diastólica. Se ha determinado que sólo el 5% de los casos de esta enfermedad tiene que ver con algún tipo de cáncer o enfermedad renal que fuerce la presión sanguínea a elevarse, mientras que el 95% tienen que ver con el estilo de vida, lo cual nos da la opción de tomar decisiones y evitar este peligroso enemigo silencioso.

¿Por qué es importante evitar la HTA?

La revista The Lancet señala la HTA como el primer factor de riesgo de muerte ya que puede generar infartos al miocardio, derrame cerebral, aneurismas o enfermedad renal.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar HTA?

Personas con un consumo excesivo de sodio (alimentos procesados, embutidos, enlatados, comidas rápidas), personas con sobrepeso u obesidad, personas sedentarias, personas con una

dieta alta en grasas saturadas y colesterol que promueven la formación de ateromas en las arterias, lo cual genera presión y peligro de ruptura de la arteria. Personas que consumen alcohol, mujeres con terapia prolongada con estrógenos, ya que este es un agente retenedor de sal.

¿Cómo puedo saber que tengo HTA?

La HTA es una enfermedad por lo general asintomática, lo cual la transforma en un enemigo silencioso mucho más peligroso. El diagnóstico concluyente de HTA se realiza a través del uso del esfigmomanómetro, si su presión arterial sistólica con frecuencia se mantiene por encima de los 130 mm Hg y/o su presión diastólica por encima de 85 mm Hg, usted sufre de presión arterial alta.

¿Qué puedo hacer para prevenir, tratar y curar la HTA?

1. El factor contribuyente principal a la HTA es el alto consumo de sal, por lo tanto, una excelente estrategia preventiva y de tratamiento es evitar su uso en la preparación de los alimentos, retirar los saleros de mesa, eliminar el consumo de alimentos procesados y comidas de la calle ya que, por lo general, contienen más sal de la que usamos en casa.
2. Mantener un peso corporal adecuado a través de una alimentación más sencilla basada en frutas, verduras, frijoles, cereales integrales, distintos tipos de nueces e incorporar el ejercicio diario.
3. Tomar suficiente agua, 8 vasos al día.
4. Evite el alcohol.
5. Mujeres en etapa de menopausia, evitar la terapia prolongada con estrógenos.

¡Tú tienes la opción! Realiza estos cambios en tu estilo de vida y trabaja de la mano con tu médico y en apenas semanas podrás revertir la HTA.