

FALSOS MITOS EN HIPERTENSIÓN

NO SOY HIPERTENSO, MI PRESIÓN ALTA ES NERVIOSA.

“El estrés” o “los nervios” pueden elevar la presión arterial en momentos determinados pero no son causa de hipertensión establecida. En una persona sana las cifras se elevan poco y rápidamente vuelven a la normalidad.

MI TENSIÓN ES DE FAMILIA.

Efectivamente, la hipertensión tiene un componente hereditario y si se tienen familiares con hipertensión es más probable padecerla, pero ello no significa que sea normal; la hipertensión no tratada conlleva múltiples complicaciones por lo que es necesario tomar tratamiento.

LO IMPORTANTE ES TENER LA MÍNIMA CONTROLADA

Se ha comprobado que es necesario el control adecuado tanto de la mínima (diastólica), como de la máxima (sistólica), ya que la elevación de cualquiera de ellas conlleva un mayor riesgo cardiovascular.

TENGO LA PRESIÓN DESCOMPENSADA

No existe la presión descompensada. El término se utiliza popularmente cuando las presiones máxima y mínima tienen valores muy cercanos, pero en realidad lo importante es que ambas presiones estén dentro de los límites de la normalidad sea cual sea la diferencia entre ellas. Por ejemplo, tener 120/100 mmHg no es importante por los 20 mm de diferencia entre los dos valores, sino por tener una mínima de 100 mmHg que es un valor elevado.

ES NORMAL LA TENSIÓN ALTA EN LOS MAYORES

Aunque es cierto que la presión arterial puede aumentar con la edad, ello no significa que sea normal, ya que la elevación supone un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares e incluso de muerte. En los mayores, al igual que en los adultos jóvenes, la presión arterial no debe superar los 140/90 mmHg.

MI PRESIÓN SOLO ESTÁ ALTA CUANDO VOY A LA CONSULTA

Algunas personas pueden experimentar lo que se llama “hipertensión de bata blanca” cuando se encuentran en consulta. Esto significa que la presión arterial se eleva temporalmente debido a la tensión nerviosa. Muchas cosas pueden afectar su presión arterial, el estrés, el esfuerzo físico, una emoción violenta, el cansancio físico o intelectual. Controlarse la presión en su domicilio (automedida) aporta información para su médico. Pero cuando en esos registros Ud. advierta presiones mayores a 140-90 mmHg consulte.

CADA VEZ QUE ME TOMO LA PRESIÓN ARTERIAL ES DIFERENTE: MI TENSIÓN ESTÁ LOCA

La variación de la presión arterial es un fenómeno normal. A lo largo del día la presión arterial varía continuamente dependiendo de la actividad que se realice, temperatura,

emociones.... Normalmente es más elevada en las primeras horas de la mañana, y desciende durante el sueño.

La toma de la presión arterial provoca una reacción de alerta que tiende a elevar la presión que disminuye si se repite la toma. Por eso se debe tomar más de una vez y descartar la primera.

SÉ QUE TENGO LA PRESIÓN ALTA PORQUE ME DUELE LA CABEZA

En la mayoría de los casos la hipertensión no produce síntomas.

El dolor de cabeza es un síntoma inespecífico que puede ser debido a múltiples causas. Recuerde: la única manera de saber si tiene la presión alta es midiéndosela.

SOY DE TENSIÓN ALTA PORQUE SI TOMO PASTILLAS PARA BAJARLA ME SIENTO MAL

Es normal que cuando el organismo está habituado a cifras de presión muy alta, al bajarlas la persona se sienta cansada y con falta de vitalidad, pero esta sensación desaparece en pocos días. Lo que sí está demostrado, es que la hipertensión arterial no controlada durante periodos prolongados provoca graves complicaciones.

POR SUERTE SANGRO LA NARIZ Y NO MÁS ARRIBA

El sangrado nasal tiene escasa relación con la hipertensión, que es una enfermedad que afecta a las arterias y en la mayoría de los casos el sangrado nasal es de origen venoso; lo que ocurre es que provoca una reacción de estrés que sube transitoriamente a la presión arterial.

SI TENGO LA TENSIÓN BIEN, ¿PARA QUÉ VOY A SEGUIR TOMANDO EL TRATAMIENTO?

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la gran mayoría de los casos. Puede ser perfectamente controlada, pero no curada. Es decir, la tensión arterial está bien gracias al tratamiento que está tomando, pero si usted deja de tomarlo, la tensión vuelve a subir. Tome el tratamiento la tal cual le ha indicado su médico. Disminuir las dosis o suspenderlas por su cuenta es peligroso.

SE ME ACABARON LAS PASTILLAS DE LA PRESIÓN LA SEMANA PASADA Y COMO TENÍA QUE VENIR AL MÉDICO NO LAS HE COMPRADO.

El tratamiento de la hipertensión debe ser continuado, nunca debe dejar de tomarlo salvo indicación expresa de su médico.

COMO TOMO PASTILLAS PARA LA TENSIÓN PUEDO TOMAR SAL EN LAS COMIDAS.

La dieta equilibrada y pobre en sal es aconsejable incluso en las personas con presión normal. Además, la respuesta a la medicación es mejor si se come con poca sal.

NO PUEDO TOMAR CAFÉ PORQUE SOY HIPERTENSO

El café eleva momentáneamente la presión arterial. No está demostrado que el consumo habitual de café ocasione hipertensión. De hecho, las guías clínicas

recomiendan que los hipertensos que deseen continuar con este hábito puedan tomar de 1 a 3 tazas de café al día.

EL PICANTE ELEVA LA PRESIÓN ARTERIAL

No se ha demostrado que el picante eleve la presión arterial. Por el contrario, algunos estudios ponen de manifiesto que incluso en cantidades moderadas podría ser beneficioso por su efecto relajante de los vasos sanguíneos.

EL AGUA SUBE LA PRESIÓN ARTERIAL

El consumo de agua no eleva la presión arterial, y es fundamental para mantener una adecuada hidratación. Es necesario beber al menos un litro y medio de agua al día.

Adaptada desde www.elclubdelhipertenso.es.