

Hipertensión: Una enfermedad que no avisa

03/09/2008

Esta enfermedad incrementa el riesgo de desarrollar cardiopatías coronarias, accidentes vasculares encefálicos, insuficiencia cardiaca congestiva e insuficiencia renal crónica, según explica la enfermera Antonia Vollrath, docente de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello.



De acuerdo a índices entregados por la Encuesta Nacional de Salud en Chile (2003), las personas con presión arterial alta alcanzaban el 33,7%, de los cuales el 40,2% no conocía su condición. Dos años después, el 2005, estudios indicaban que el 21,7% de los chilenos era hipertenso, mientras que un 33% calificaba como pre-hipertenso.

Pero ¿qué es la hipertensión arterial?

Es una enfermedad crónica no transmisible caracterizada por el alza de la presión arterial continua. Así, se considera hipertenso a todo individuo que mantenga cifras de presión arterial persistentemente elevadas, iguales o superiores a 140/90 mmHg.

Síntomas

“En muchos casos no hay síntomas perceptibles, por lo que las personas habitualmente tienden a no consultar a tiempo”, explica la enfermera Antonia Vollrath, docente de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello.

Sin embargo, hay sintomatología que las personas deberían considerar, como el dolor de cabeza (cefalea), zumbido de oídos, adormecimiento de mitad del cuerpo, visión borrosa, mareos al levantarse o al cambiar de posición.

Asimismo, la presión arterial puede aumentar transitoriamente cuando las personas están expuestas a esfuerzo físico, cambios climáticos (frío), experimentan emociones fuertes, como rabia, dolor, ansiedad; y pasa por una situación que genera tensión.

Qué hacer

Si bien la hipertensión arterial es una patología controlable, no se cura. La persona diagnosticada como hipertenso, lo será durante toda su vida. “Esto cobra gran importancia, pues implica que las personas con esta enfermedad deberán cumplir con su tratamiento y cuidarse toda su vida de la

mejor manera posible, de manera de evitar al máximo la presencia de complicaciones”, dice la enfermera de la UNAB.

El tratamiento de la hipertensión arterial, consiste en medidas no farmacológicas y con medicamentos. Esto dependerá de la gravedad de la enfermedad y de la respuesta a éstas, siendo un tratamiento progresivo e individualizado para cada persona.

Recomendaciones

Entre las medidas recomendadas para cuidar la presión arterial, los especialistas indican un programa de ejercicio aeróbico, que ayude a fortalecer el corazón, bajar peso y controlar la hipertensión.

“Se debe realizar un ejercicio adecuado a cada edad y a cada persona. Por ejemplo, los mayores de 40 años deben realizar ejercicio de media hora, como una caminata suave, dos a tres veces por semana”, explica la docente.

Además, aconseja cuidar la dieta de los hipertensos, ya que el consumo excesivo de sal genera retención de líquidos y aumento de la presión arterial. “Se debe disminuir el uso de sal, incluida la contenida en el pan, los caldos concentrados y los alimentos preparados. Las necesidades diarias de sal están en torno a medio gramo al día (media cucharadita). En una dieta occidental normal se consume ocho veces dicha cantidad, proveniente de snacks, quesos, embutidos, condimentos y sopas deshidratadas”.

Edición: *Universia* / RR

Fuente: Mineduc