

STRESS

ALARM

DELAY

## ¡Gracias por consultar PHARMATECA!

Aquí, en PHARMATECA, encontrarás la información esencial sobre una amplia gama de enfermedades en un lenguaje sencillo.

Si tienes interés en que desarrollemos la ficha de una patología concreta, escríbenos a [info@pharmaandcontent.com](mailto:info@pharmaandcontent.com). Periódicamente iremos publicando las más solicitadas.

Y recuerda, PHARMATECA te ayuda a conocer mejor las enfermedades, pero no es un método diagnóstico. Acude al médico, si crees presentar síntomas compatibles con alguna enfermedad y acepta sólo el consejo de tu médico o farmacéutico.

¡Hasta pronto!

Pharma & Co.

# HIPERTENSIÓN

## ¿Qué es la Hipertensión?

La sangre al fluir por las arterias, ejerce una presión sobre las paredes de éstas, es la presión sanguínea. Al contraerse el corazón y bombear sangre al torrente sanguíneo, las arterias sufren una presión máxima y al relajarse el corazón, una presión mínima (diastólica).

Si durante un cierto periodo de tiempo los valores medidos de presión máxima (sistólica) superan los 139 mm Hg (mercurio), o la mínima se halla por encima de 89 mm Hg, se considera que el individuo tiene hipertensión. Los valores ideales son por debajo de 120 mm Hg y 80 mm Hg respectivamente.

## ¿Cuáles son las causas?

La hipertensión puede aparecer por muy diversas causas, o incluso por una combinación de varios factores. Sin embargo, el más común es el envejecimiento. A medida que nos hacemos mayores, las paredes de las arterias pierden flexibilidad y cuando el corazón bombea, la rigidez de las arterias impide que éstas se dilaten normalmente, aumentando la presión.

Otros factores son:

- Obesidad
- Enfermedades. Renales crónicas, diabetes, Cushing (suprarrenales), estenosis (estrechamiento) de la arteria renal, hiperparatiroidismo, etc.
- Embarazo/niveles hormonales alterados
- Ciertos medicamentos, como por ej. anticonceptivos, pastillas para adelgazar, etc.
- Estrés
- Excesivo consumo de sal, alcohol, tabaco
- Antecedentes familiares

## ¿Qué síntomas presenta?

Generalmente no presenta síntomas y se suele detectar cuando al paciente le miden la presión en la consulta del médico o en la farmacia. De ahí que puedan quedar ocultas enfermedades renales o cardiovasculares y que sea aconsejable hacer un control periódico de la presión.

En ciertos casos, aparecen síntomas que requieren acudir de inmediato al médico, como:

- Dolor de cabeza, que puede ser muy intenso
- Mareos

- Náuseas/vómitos
- Confusión
- Sangrado nasal
- Alteración en la visión

### ¿Qué consecuencias tiene?

La hipertensión tratada y controlada no suele acarrear consecuencias. Sin embargo, si no se controla, puede generar problemas muy serios de salud e incluso la muerte. Una presión elevada obliga al corazón a trabajar haciendo un sobreesfuerzo pudiendo a la larga provocar arritmias, insuficiencia cardíaca o angina de pecho. La hipertensión no controlada también propicia arterioesclerosis, trombosis, aneurisma (dilatación) o rotura de aorta, infarto de miocardio o cerebral, ictus, hemorragia cerebral, insuficiencia renal, daños en la retina, impotencia, dolor al caminar, etc.

### ¿Se puede curar?

La flexibilidad de las arterias no se puede recuperar, pero sí se pueden controlar los niveles de presión. A menudo el cambio de hábitos por otros más saludables es suficiente, pero puede ser necesario complementarlo con medicación.

Entre los hábitos saludables se recomienda: seguir dietas saludables ricas en fibra y potasio, beber agua abundante, hacer ejercicio regularmente, abandonar el tabaco, limitar el consumo de alcohol, bajar la sal (sodio), reducir peso, reducir el estrés.

En cuanto a los medicamentos, hay de muy distintos tipos (diuréticos, inhibidores del sistema renina angiotensina, betabloqueantes, etc.) y el médico prescribirá uno u otro en función de cada caso. Es posible, que el médico vaya probando hasta encontrar el más idóneo o que a lo largo del tiempo vaya cambiando de fármaco y/o dosis. A menudo es necesaria la combinación de 2 ó más fármacos para poder controlar la presión.

### ¿Afecta a un tipo concreto de población?

Como ya se ha comentado, la hipertensión se desarrolla con el envejecimiento, por eso suele empezar a aparecer, una vez rebasados los 40 años. Asimismo, tienen mayor riesgo aquellas personas con antecedentes familiares, los obesos, quienes sufren alguna enfermedad renal o diabetes, los que fuman, beben excesivo alcohol, consumen demasiada sal o sufren estrés. Cabe mencionar la importancia del control de la presión en el embarazo, pues puede aumentar y provocar problemas serios. También es especialmente preocupante el aumento de la hipertensión en niños debido a la creciente obesidad entre este grupo de población.

# HIPERTENSIÓN

## ¿A quién hay que acudir?

En caso de sufrir uno o más síntomas compatibles con una hipertensión grave (fuerte dolor de cabeza, náuseas/vómitos, confusión, sangrado nasal, alteración en la visión,...) hay que acudir de INMEDIATO a un centro médico.

Si tiene síntomas leves o en controles rutinarios le han detectado niveles de presión elevados, debe acudir a su médico o cardiólogo. El diagnóstico se realizará en base a una exploración física y mediciones de la presión durante unos días. Es posible que el médico le haga hacer la prueba del holter (aparato que mide la presión las 24 horas del día), un electrocardiograma y un análisis de sangre y orina, para intentar determinar la causa. Una vez diagnosticado, existen tensiómetros de tamaño reducido, para poder controlar la presión en el hogar.

## Enlaces de interés:

Sociedad Española de Hipertensión. <https://www.seh-lelha.org/>

## Referencias:

- Fundación Española del Corazón. Hipertensión y riesgo cardiovascular. Web visitada: 03/09/2017. <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardio-vascular/hipertension-tension-alta.html>
- MedlinePlus. Hipertensión arterial. Versión en inglés revisada: Michael A. Chen, MD, PhD, Associate Professor of Medicine, Division of Cardiology, Harborview Medical Center, University of Washington Medical School, Seattle, WA. Revisión interna: 07/24/2016 por David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, y the A.D.A.M. Editorial team. Traducción: DrTango, Inc. Última revisión: 20/04/2015. Web visitada: 03/09/2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>

---

**Nota:** El presente documento tiene como finalidad informar a la población acerca de una patología. En ningún caso pretende ser un método de diagnóstico o tratamiento. Si Ud. cree tener algún síntoma debe acudir de inmediato al médico.

Pharma&Content no se responsabiliza del uso inapropiado de este documento, más allá del meramente informativo.

---