

HIPERTENSIÓN

CONSEJOS Y NOVEDADES



 **CASASCO**

www.casasco.com.ar





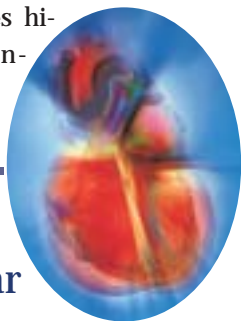
Conceptos básicos

Cuando el corazón se contrae, la sangre es bombeada hacia las arterias provocando que sus paredes se expandan. La medida de la fuerza de la sangre empujada contra las paredes se conoce como presión arterial sistólica o máxima. Después de la contracción, el corazón se relaja y los vasos sanguíneos regresan a su estado previo, esa es la presión mínima o diastólica.

Se considera que el valor normal es de 120 / 80 mm Hg en personas mayores de 18 años, es decir, 12 de

máxima y 8 de mínima. Por encima de 14 de máxima y 9 de mínima se considera hipertensión arterial.

Cuando después de reiteradas tomas de presión arterial en condiciones ideales, como sentado, relajado, sin hablar y sin episodios de angustia o de ira que puedan modificar los valores, durante aproximadamente 30 días, éstos están por encima de 14/9 mm Hg, se puede decir que el individuo es hipertenso.



Algo para recordar

La hipertensión arterial es la enfermedad más frecuente o prevalente en las sociedades occidentales. Alrededor del 28% de la

población mayor de 18 años padece la enfermedad.

La presión arterial elevada acelera el desarrollo de

enfermedades vasculares: dilata el corazón, provocando insuficiencia cardíaca o favoreciendo el infarto de miocardio; deteriora las arterias del cerebro llevando a los accidentes cerebrovasculares o hemiplejias; y llevando a la insuficiencia renal debido al deterioro de las arterias del riñón.

De todos los factores de riesgo identificados, la hipertensión arterial

es el más poderoso como antecedente para padecer un evento cardiovascular.

Habitualmente no da síntomas, lo que aumenta el riesgo, por lo que es muy importante tener

conciencia de la prevención, ya que la detección precoz consiste sólo en el control rutinario de la presión arterial. Detección que no debe dejarse de lado, incluso en condiciones de salud plena.



*H*ipertensión y alimentación

La alimentación juega un papel fundamental en la prevención y el control de la hipertensión.





Una alimentación equilibrada, combinada con un programa de ejercicios habitual, adecuado a las características de cada persona, y cambios de hábitos de vida que eliminan los tóxicos pue-

den solucionar muchos problemas de hipertensión leve. En casos de hipertensión grave, la alimentación contribuye a reducirla acompañando el tratamiento establecido por el médico.

A alimentos aconsejados

Se escogen aquellos que son ricos en calcio, potasio y magnesio, ya que éstos han demostrado tener mucha importancia en el control de la hipertensión arterial. Entre los alimentos recomendados podemos citar verduras, frutas, cereales integrales, pescado, pollo, carnes no rojas, frutos secos, legumbres y lácteos. Acerca de estos últimos, estudios recientes

sugieren que consumir productos lácteos, especialmente los descremados, puede ayudar a reducir la presión arterial. Aunque para los investigadores no queda aún clara la causa del efecto beneficioso, aseguran que los lácteos semidescremados podrían ser un componente crucial de una dieta saludable, siempre y cuando se mantengan



gan controladas las grasas saturadas que son las que se mantienen sólidas a temperatura ambiente y proceden generalmente de los organismos animales (por ej.: la manteca). En una dieta sana deben limitarse al máximo las grasas saturadas y, por el contrario, es aconsejable sustituirlas por grasas insaturadas (procedentes de organismos vegetales), sobre todo si son del tipo



poliinsaturadas, que tienden a reducir los niveles de colesterol. El aceite de oliva, por ejemplo, es una grasa no saturada que se ha demostrado excelente para prevenir los accidentes vasculares por acumulación de colesterol de baja intensidad en las arterias, gracias a su contenido en ácido oleico; es además un ingrediente de la tan afamada dieta mediterránea.

Ejercicio Físico e hipertensión

Numerosos estudios han puesto de manifiesto que existe una relación inversa entre el ejercicio físico desarrollado y el nivel de presión arterial. Es de-

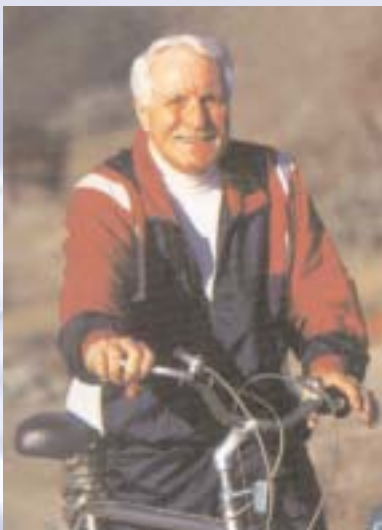




cir, a mayor actividad física, menores cifras de presión arterial.

Por su parte, la Asociación Americana del Corazón ha determinado que el sedentarismo incrementa el riesgo de padecer enfermedades coronarias y, más aún, se ha estimado que el riesgo de padecer hipertensión en personas sedentarias es aproximadamente del 30 al 50% mayor que en aquellos que efectúan ejercicios físicos con regularidad. En términos generales, los especialistas recomiendan realizar caminatas a paso ligero durante 30 ó 45 minutos diarios.

Por supuesto, existen múltiples alternativas, que se pueden adaptar a las preferencias y posibi-



El individuo no debe adaptarse a un plan de ejercicio: es el plan el que debe adaptarse a él.

lidades de cada persona. El grado de exigencia, la duración y el tipo de ejercicio deberá adaptarse a las características propias de cada individuo.

Es más, tanto la recomendación de la actividad como el tipo de ejercicio físico a desarrollar deben venir de la mano del médico.

Apnea del sueño

La apnea del sueño es una condición caracterizada por episodios de suspensión de la respiración mientras la persona está durmiendo.

Los músculos de la parte superior de la garganta mantienen este pasaje abierto para permitir el paso del aire hacia los pulmones. Estos músculos usualmente se relajan durante el sueño, pero el pasaje permanece lo suficientemente abierto para que continúe el paso del aire. Sin embargo, en algunos casos y por distintas razones (pasaje más estrecho, obstrucción nasal, ciertas formas del paladar y maxilar) el pasaje no se abre lo suficiente y, por lo tanto, se dificulta la llegada del aire a los pulmones, presentán-



dose ronquidos fuertes y respiración difícil.

Por razones aún no muy claras, durante el sueño profundo la respiración puede detenerse por un período de tiempo prolongado (frecuentemente más de 10 segundos). Durante estos períodos en que se manifiesta la apnea del sueño, el nivel de oxígeno en la sangre baja y los niveles per-

sistentemente bajos de oxígeno (hipoxia) pueden provocar muchos síntomas durante el día, pudiéndose llegar, si la condición es grave, a la hipertensión pulmonar que lleva a la insuficiencia cardíaca del lado derecho o *cor pulmonale*.

Distintos estudios han demostrado que entre el 50 y el 60% de los pacientes con apnea del sueño sufre de



hipertensión arterial. Es decir, que hay una relación directa entre los dos patológicos, por lo que se hace necesaria



la consulta al médico. En el tratamiento de la apnea del sueño son importantes la pérdida de peso y evitar el alcohol, la posición supina y las pastillas para dormir.

Cómo controlar la hipertensión

El 15% de los hipertensos padece hipertensión moderada o severa (valores persistentemente arriba de 160 / 100 mm Hg) y debe ser tratado con fármacos antihipertensivos, además de las medidas dietéticas.

Pero, el gran problema se presenta en el 85% que presenta hipertensión leve (es decir, entre 140 y 150 y entre 90 a 99 mm Hg) y no tienen sintomatología. En ellos es importante conocer todos los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular:



si fuma, si tiene colesterol alto, si es diabético, si es obeso, si es sedentario, si está sometido a distintas presiones laborales, familiares, etc, si está bajo distintas formas de estrés, si

tiene antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, etc.

debe ser tratado con fármacos.

En el caso, poco frecuente, de que el paciente hipertenso no tuviera otros factores de riesgo, podríamos intentar bajo control indicar la suma de las medidas dietéticas y de activi-

Para prevenir o ayudar a tratar la hipertensión arterial es necesario, básicamente, mantener un peso adecuado, realizar actividad física regular, restringir el consumo de sal y no tomar alcohol en exceso.

La suma de los riesgos en ese individuo indica si

dad física, intentando normalizar las cifras.

Consejos

El paciente hipertenso puede y debe llevar una vida completamente normal, consultar y seguir estrictamente los consejos de su médico. La recompensa es más que importante, tener un cuerpo sano y la posibilidad cierta de vivir sin tener activada una bomba de tiempo.

La hipertensión ar-

terial es esa bomba. La tarea: desactivarla.



*No interrumpa
ni modifique el tratamiento
sin consultar a su médico*

Este es un servicio de



5588

Nalecol
Losartán 12.5 mg

Tenas
Amlodipina 5 mg

Tenas D 20

Tenas D

Ampliar
Losartán 12.5 mg

Ampliar duo
Losartán 12.5 mg + Amlodipina 5 mg

PELMEC
AMLODIPINA 5/10 mg

PELMEC duo
Amlodipina + Benazepril
2.5/10 - 5/10 - 5/20 mg

Loplac
LOSARTAN 50 mg

Loplac-D
LOSARTAN 50 mg + AIBROCLINTAZEN 12.5 mg

Isobloc
Carvedilol
6.25 / 12.5 / 25 mg

Eurético 50
clortalidona