La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo de muerte en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud, afectando a más del 20% de adultos entre 40 y 65 años. Por eso es necesario promover la detección temprana y los tratamientos para controlarla.

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, casi el 30% de la población chilena mayor de 15 años tiene sospecha de sufrir hipertensión arterial. No obstante, sólo el 50% de ellos sabe que la padece. En mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, momento propicio para informarse, ayudar a detectar la enfermedad y conocer algunos mitos que la rodean y afectan su control.

Anuncio Patrocinado

Según informa Paula Molina, química farmacéutica, la hipertensión arterial constituye el principal factor de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cerebrales y renales, entre otras, por lo que es importante saber qué es la enfermedad y cuáles son los síntomas más frecuentes que permiten detectarla. “Para diagnosticarla tienen que presentarse valores sostenidos de presión que superen los 140/90 mmHg al realizar un examen conocido como Monitoreo Ambulatorio de Presión Arterial (MAPA). Sin embargo, a esta patología se le suele llamar el asesino silencioso, ya que no presenta síntomas. Por tanto, muchas personas con hipertensión pueden ignorar que la tienen”.

No obstante, hay indicios que pueden alertar que existe un problema con la presión arterial pero que, generalmente, se asocian con otras dolencias. “Éstos pueden incluir cefaleas temprano en la mañana, sangrado nasal, ritmo cardiaco irregular, zumbido de oídos o cambios en la visión. Algunas formas más graves incluyen fatiga, náuseas, vómitos, confusión, angustia, dolor en el pecho y temblor muscular.”, comenta Molina.

Por ejemplo, la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) indica que uno de los síntomas que se podrían asociar a esta enfermedad son las manchas o pequeños “derrames” en los ojos. “Si bien la hipertensión no es causante de este fenómeno, las hemorragias subconjuntivales son comunes en pacientes que la padecen”, añade la farmacéutica. Asimismo, los mareos o el enrojecimiento facial podrían alertarnos.

Por esto, recalca que es importante medirse la presión arterial de forma frecuente,

para detectar de manera temprana si estos índices se incrementan o se mantienen con el tiempo. En este sentido, es clave tener una información clara y despejar mitos respecto a esta patología y su manejo:

o Si tengo hipertensión, no puedo hacer ejercicio o cargar peso. Esto es completamente falso. Los especialistas recomiendan realizar actividad aeróbica por 30 minutos, ojalá 5 veces a la semana, lo que ayudará a bajar el riesgo cardiovascular -infartos o accidentes cerebro vasculares- propios de la enfermedad.

o La hipertensión puede dañar varios órganos. Esto es verdadero. La facultativa comenta que “si la presión no se controla en el tiempo, podrían dañarse órganos como el corazón, el cerebro o los riñones. Las afecciones más frecuentes relacionadas a este daño son los infartos, los accidentes cerebrovasculares y la insuficiencia renal”.

o Si se logra controlar la presión y el paciente se siente bien, no es necesario continuar con el tratamiento. Esto es completamente falso. “Ésta es una patología crónica, por lo que el paciente debe enfrentarla como una condición con la que vivirá siempre y debe tratarla como tal. Si no se siguen las indicaciones dadas por el especialista, la presión arterial permanecerá elevada con los riesgos que eso implica”, señala Molina.

o Si se consume poca sal, no hay riesgo de padecer hipertensión. Esto no implica que una persona no la vaya a desarrollar si existe una predisposición genética. Molina acota que, “al ser una enfermedad hereditaria, ésta se desarrollará en algún momento de la vida. Lo que una persona sí puede hacer es retrasar su aparición, disminuyendo la cantidad de sal que consume, manteniendo una dieta saludable y realizando actividad física con regularidad entre otras medidas. Es decir, manteniendo un estilo de vida saludable”.

El tabaquismo, el consumo de alcohol, el sobrepeso u obesidad y el consumo excesivo de sal son factores de riesgo que se deben considerar en la aparición de esta patología. Sin embargo, son hábitos que pueden ser modificados con ayuda profesional. “Los pacientes con sospechas o ya diagnosticados, deben mantener un estilo de vida saludable que incluya un bajo consumo de sodio y actividad física

constante, además del mantenimiento de la terapia farmacológica indicada por su médico. Es la única forma de garantizar más años de vida y bienestar”, finaliza la farmacéutica.

y tú, ¿qué opinas?