

PARA SABER MÁS | UN PROBLEMA CON GRAN INCIDENCIA ENTRE LA POBLACIÓN

AGENCIAS

No gozar de buenos niveles de tensión arterial puede llevar a desarrollar enfermedades graves que, en última instancia, incluso pueden comprometer la propia vida. De hecho, según destaca el doctor Vicente Pallarés, médico de Familia y coordinador del Grupo de trabajo de Hipertensión Arterial y Enfermedad Cardiovascular de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), «la hipertensión es una patología muy importante porque representa la primera causa por la que la población mundial enferma o muere, muy por delante del tabaco o de la obesidad, por ejemplo».

El también profesor de Medicina en la Universidad Jaime I de Castellón subraya que cuando este signo vital está elevado es, a su vez, un factor de riesgo de otras patologías cardiovasculares. Y, además, es silenciosa. «Es aquí donde está el gran problema porque si algo no nos condiciona en el día a día le hacemos poco o nulo caso, cuando sus consecuencias pueden ser muy importantes», remarca.

De hecho, el doctor Pallarés reconoce que es frecuente que durante los 20-25-30 años ni le prestamos la más mínima atención a este indicador, cuando esto evoluciona a lo largo de los años. «Pero a partir de los 40 es idónea, y una vez cada dos años, la valoración cardiovascular, donde se tome la presión arterial en ambos brazos, y si las cifras salen por encima de 140-90 de mínima evidentemente nos tenemos que poner en guardia», afirma.

Con ello, remarca que nos puede elevar la tensión una crisis de ansiedad, un problema crónico en el trabajo o, por ejemplo, dificultades familiares que hiperactivan el sistema nervioso, que regula el sistema cardiovascular y el digestivo, que entre sus distintas acciones hacen que aumente la presión arterial.

Otras cuestiones que hacen que la presión arterial suba, según prosigue el especialista de Semergen, son el uso continuado de sustancias estupefacientes, el tabaquismo, el consumo elevado de sal en las comidas, la ingesta o abuso de alcohol, la obesidad, así como el sedentarismo.

Dentro de los medicamentos sí que hace una advertencia a los pacientes sobre los efervescentes porque estos llevan un alto porcentaje de sodio, lo que implica que, en personas con cifras elevadas de tensión, es mejor evitarlos. A su vez, mencio-

TENSIÓN BAJO CONTROL

Este indicador refleja la presión ejercida por la sangre circulante sobre las paredes de los vasos y constituye uno de los principales signos vitales. Su alteración puede poner en riesgo la salud



Puntos de interés

EN EL EMBARAZO

Durante los meses de gestación, si se han tenido problemas de cifras altas de tensión (eclampsia o preclampsia) o de azúcar elevado, se debe intentar promover un seguimiento desde ahí porque la enfermedad cardiovascular en estas mujeres se desarrolla de forma más grave y en edades más tempranas.

TOMARLO CON CALMA

A la hora de tomar estos datos hay que estar tranquilo y no hacer ejercicio en los 10 minutos anteriores. Además, conviene no conformarse nunca con primera lectura. Si son tres, mejor. Bien sentado, sin cruzar piernas, lo ideal es coger las dos últimas y promediarlas y esta cifra es la que, si luego vamos al médico de familia, más valor nos va a dar, mucho más que tomarla en Urgencias o en un centro de salud.

na que una causa de hipertensión secundaria es preguntar también por el uso de algunas sustancias que se puedan comprar en herboristerías, como el regaliz, causa tradicional de que a alguien le suba tensión; o bien el uso de metanfetamina; aparte del abuso indiscriminado de

antiinflamatorios (ibuprofeno, diclofenaco, entre otros), que también puede conducir a esta subida.

¿Y SI NO HAY SÍNTOMAS, QUÉ?

Ahora bien, este médico de familia alerta de que en un 90 por ciento de los casos las personas que tienen

una subida de tensión no lo notan porque no presenta síntomas. Indica que puede subir sin que una se de cuenta. «En algunas ocasiones esto se manifestará como una cefalea, con un dolor de cabeza que no es el habitual, y normalmente localizado en la zona de la nuca. Esto

también nos puede poner en alerta», manifiesta Pallarés.

Incide este experto en que el peligro de que se descontrola es que el organismo no sea capaz de sopórtalo y nos demos un susto que pueda ir desde una hemorragia en cualquier territorio vascular u otro problema porque tenemos además otras patologías asociadas a la presión arterial alta, y «que también por desgracia son silenciosas», como el ictus, la hemorragia cerebral, la de retina o la conjuntival, entre otras.

«La presión arterial sube conforme cumplimos años. Los antecedentes familiares nos ponen sobre la pista, sobre todo esa primera generación que son hipertensos debería condicionarnos para preocuparnos más por nuestra salud y tomarnos la tensión de forma periódica. Si nos sube debemos siempre consultar al médico de familia», resalta el doctor Pallarés.

MANTENERLA A RAYA. A la hora de mantenerla a raya, el miembro de Semergen suele recomendar ejercicio, perder peso, regular la ingesta de sal, aunque eso sí, recalca en que ya no tanto la sal sino el sodio, que es un conservante utilizado en muchos alimentos.

Destaca también la importancia de cuidar el estilo de vida: no fumar, practicar algún deporte de manera habitual, llevar una alimentación lo más saludable posible, evitando el exceso de calorías vacías (como las del alcohol), o de alimentos con grasas saturadas, tener un peso equilibrado en función de nuestra talla y perímetro abdominal y hacernos revisiones periódicas.

«Si en el plazo de seis meses máximo no se regula nuestra presión arterial tras seguir estos consejos quizá lo idóneo sea introducir algún tipo de ayuda farmacológica que nos ayude a controlar esas cifras porque cuanto antes lo hagamos mejor nos irá. La hipertensión evoluciona a lo largo de los años y su principal incidencia es en el corazón, en el cerebro, en los riñones, o en los ojos», mantiene el doctor Pallarés.

Reitera que esta alteración no da síntomas mientras avanza, pero sí cuando ya está muy evolucionada, pudiendo manifestarse como un infarto, un ictus, enfermedad arterial periférica, insuficiencia renal, o retinopatía hipertensiva que puede dar lugar a ceguera. «Otro de los problemas de la hipertensión es que nunca viaja sola, ya puede ir acompañada de colesterol y de diabetes», apostilla.