

EL ASESINO SILENCIOSO

HIPERTENSION

Dr. Isaías Schwarz Galván - Jefe de Medicina Preventiva
Clínica San Pablo, Sede Surco - Lima Perú.
File del Autor: www.medicina-virtual.com/isaiaasschwarz.html



Cuando hacemos el examen clínico de chequeo rutinario y encontramos a una persona con presión arterial elevada, la mayoría se muestran asombrados y con un gesto de incredulidad nos dice: **¡NO PUEDE SER DOCTOR, SI YO NO SIENTO NADA!**

Y no dejan de tener razón porque con esa expresión nos dicen lo que todos los médicos sabemos: **HIPERTENSION ARTERIAL NO DA SÍNTOMAS.**

Es común que cuando las personas tienen dolor de cabeza, mareos o desvanecimiento, lo primero que se le ocurre no solo a esa persona sino también a quienes lo rodean es buscar a alguien para que les tome la presión. Si está baja, van a intentar darle coramina o algún otro producto incluido el licor para subirla y si por el contrario está alta van a llevarlo a algún centro asistencial para que lo traten.

Esto genera una especie de ligazón entre los síntomas y el nivel de presión arterial, entonces Ud. encontrará gente que trata de subir su presión arterial cuando tiene dolor de cabeza, mareos o desvanecimiento y gente que tratará de bajar su presión arterial por los mismos síntomas, llegando al extremo que algunas personas sólo toman su antihipertensivo cuando esos síntomas «le avisan que la presión arterial le ha subido».

Otro grupo de personas manifiestan que su presión arterial sube porque tienen «hipertensión emotiva», término que dicho sea de paso no existe en la literatura médica pero que nosotros los médicos nos encargamos de difundir gratuitamente para tranquilizar a nuestros pacientes. Les comunico que la vida es precisamente eso, pura emotividad, por ese pequeño detalle uno quiere levantarse más temprano, que el día tenga más de 24 horas, que nuestros hijos crezcan, sean técnicos, profesionales y útiles en la vida, que nuestro desarrollo profesional y familiar no tenga límites, en fin, quien no tiene emotividad seguramente no debe estar vivo.

Algunos pacientes creen firmemente que la edad le da derecho a tener más presión arterial y aceptan este hecho como si fuera una normal condecoración a la vejez. Las investigaciones afirman que las personas de 55 años o más con presión arterial normal tienen un mayor riesgo, (90%), de tener hipertensión arterial, por lo tanto si uno quiere tener mejor calidad y expectativa de vida debe tratar de descubrir tempranamente hipertensión arterial a cualquier edad.

Otros piensan que las medicinas antihipertensivas le hacen daño y por supuesto ¡cómo las van a tomar! entonces no las toman, toman la mitad de lo que el médico le recetó y en la mayoría de casos son reemplazadas alegremente por algunos productos caseros como perejil, caigua, maracuyá, chicha morada y extractos de no se que, etc. recomendados vía televisión los más caros y el chino de la esquina los más baratos pero que tienen en común asegurarnos un lugar en el cementerio más cercano, con flores, cura y responso, todo incluido.



Algunos creen que la presión arterial es estática, que debe estar siempre en un mismo nivel y no debe variar, otro error frecuentemente escuchado en la consulta médica. Debo aclarar que la presión arterial es muy dinámica y varía constantemente en relación a la actividad física y emocional que enfrentamos. Si corremos o subimos escaleras, con toda seguridad la presión arterial subirá en relación al grado de esfuerzo físico realizado o si recibimos una buena o mala noticia también se elevará en relación al grado de emotividad causada por la noticia. Estas elevaciones de presión arterial son normales y no dañinas para el organismo, a nadie se le ocurrirá tomar la presión arterial a una persona durante o después de un terremoto ni después de haber sido elegido Presidente de la República, que es algo así como haberse sacado la lotería, porque seguramente la van a encontrar alta. Por eso se recomienda que la presión arterial de reposo sea medida 5 minutos después del descanso del paciente sentado en una silla, con la espalda apoyada en el respaldo, los pies sobre el piso, considerándose el promedio de dos mediciones en cada consulta.

Una persona es hipertensa cuando la presión arterial tomada al reposo antes descrito se encuentra constantemente elevada (igual o mayor de 140/90 mm. de Hg.) y este es el grupo de personas cuya calidad y expectativa de vida frecuentemente se ve disminuida.

Una presión arterial normal tomada en las condiciones de reposo, debe ser menor de 120/80 mm. de Hg. Las presiones arteriales que están entre 120/80 y 139/89 mm. de Hg., son calificadas actualmente como PRE HIPERTENSION y tienen un alto riesgo de desarrollar HIPERTENSION si no se promueve cambios en el estilo de vida y en algunos casos tratamiento farmacológico para mantenerla dentro de la normalidad.

Recuerde que la única manera de saber si tenemos hipertensión arterial es medir la presión con un tensiómetro aneróide o de mercurio en condiciones de reposo por lo

menos una vez al año durante nuestro chequeo de rutina. Si notamos variaciones, debemos visitar al Cardiólogo para que ordene los estudios correspondientes con el fin de determinar si hay o no hipertensión.

Si bien es cierto que hipertensión no da síntomas, lo más frecuente es que las personas se quejen de los daños que se produce en los órganos más sensibles a esta enfermedad, como por ejemplo cuando se desarrolla la Insuficiencia Cardíaca, o daña los riñones produciendo insuficiencia renal crónica necesitando dializar nuestra sangre por lo menos tres veces por semana, o cuando afecta las arterias coronarias produciendo el infarto al miocardio que nos puede llevar hasta una revascularización coronaria o si el caso es el indicado colocación de Stent, o cuando nos da el infarto cerebral y nos quedamos con imposibilidad de movimiento de mitad de nuestro cuerpo acompañado de grandes alteraciones funcionales en vejiga y recto, o cuando nos tienen que amputar una pierna por obstrucción arterial severa, etc., enfermedades que en mi concepto no producen una disminuida calidad de vida sino más bien pasan a ser desgracias personales que muy bien pudieron evitarse.

Se recomienda tomar las siguientes medidas con el fin de lograr un mejor control de la presión arterial ya que todas ellas han demostrado que pueden reducirla:

· **Mantener un peso ideal:** Se debe tratar de mantener un peso ideal, el cual debe fluctuar entre 18.5 y 29.9 de Índice de Masa Corporal (IMC). El índice de masa corporal se calcula dividiendo el peso actual en kilos entre el cuadrado de su talla en metros. Ejemplo si una persona pesa 70 kilos y mide 1.70 metros, hay que dividir 70/2.89 que es igual a 24.22 de IMC.



· **Hacer dieta adecuada para controlar la presión arterial:** Se recomienda que los alimentos sean muy ricos en frutas y verduras y tengan un bajo contenido de grasa.



· **Menor ingesta de sal:** Se debe comer bajo de sal, la cual debe reducirse a menos de 6 gr. de cloruro de sodio (sal para cocina).

· **Realizar actividad física:** Se recomienda actividades aeróbicas como caminar aproximadamente 30 minutos seguidos si es posible todos los días.



· **Controlar el consumo de alcohol:** No debe ingerirse más de una copa de vino (300 cc.) o 60 cc. de Whisky. En mujeres o en personas delgadas: ingesta recomendada es la mitad de la indicada.



Si Ud. hace caso de estas recomendaciones además de hacer un control de presión arterial por lo menos una vez al año en las condiciones de reposo ya descritas, con toda seguridad la probabilidad de tener consecuencias fatales por hipertensión no descubierta ni tratada a tiempo, se reducen a cero, teniendo mejores perspectivas de calidad y expectativa de vida.



Enero 2005

File del Autor:

www.medicina-virtual.com/isaiasschwarz.html

Le invitamos a visitar nuestra secciones de:
DIAGNOSTICO PRECOZ, CALCULOS, etc.
de www.medicina-virtual.com.