



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Lecturas de la Presión arterial.

Se ha de realizar después de cinco minutos en reposo.

Hay que realizar tres tomas.

La toma ha de ser en condiciones ambientales y personales normales.

Una toma aislada no tiene valor diagnóstico de HTA.

Como se controla

Alimentación baja en grasa y sal.

Reducir el sobrepeso.

Realizar ejercicio físico.

Dejar de fumar

Control del estrés

Moderar o suprimir la ingesta de alcohol

El corazón es un músculo cuya función es bombear la sangre a través de la red de vasos sanguíneos del cuerpo, arterias, venas y capilares, para llevar oxígeno y nutrientes a todo el organismo.

Para poder bombear la sangre necesita realizar una fuerza que provoque el movimiento de la misma por las arterias, esta fuerza contra las paredes de las arterias se conoce como presión arterial.

Todo aquello que provoque una resistencia al paso de la sangre provocará que el corazón tenga que bombear con más fuerza y por lo tanto aumentará la presión arterial.

Cuando esta presión arterial es superior a 140/85, estamos hablando de Hipertensión arterial (HTA). El primer valor se conoce como presión sistólica, que corresponde a la presión que ejerce el corazón sobre la arteria cuando se contrae para expulsar la sangre, y el segundo valor presión diastólica, corresponde a la presión sobre la arteria cuando el corazón se dilata para coger sangre para volverla a bombear.

Por consiguiente una presión menor a 140/85 se considera una presión dentro de la normalidad, siempre que no exista alguna enfermedad para la cual sea aconsejable valores más bajos.

La HTA puede afectar a la salud de cuatro formas:

- Aumento del grosor de las arterias, que provoca su estrechamiento, lo que puede facilitar su obstrucción, impidiendo que llegue la sangre a un determinado territorio. Angina de pecho, infarto, accidente vascular cerebral, formación de trombos, etc.
- Aumento del tamaño del corazón, a mayor tamaño menor capacidad de bombear sangre, falta de riego sanguíneo a nivel cerebral, extremidades inferiores, etc. En corazones entrenados, deportistas, se aumenta el volumen, pero también la pared del corazón para compensar y tener fuerza para el bombeo.
- Afectación orgánica, principalmente riñones. Insuficiencia renal.
- Afectación ocular, en diabéticos, puede ser causa de ceguera.