HIPERTENSIÓN: EL MAL SIGILOSO

"Asesino silencioso" es la descripción más común para esta enfermedad. También es la mejor: al no presentar síntomas, el diagnóstico puede llegar demasiado tarde con los ataques cardiacos, hemorragias cerebrales y hasta la muerte. Tú puedes prevenirla: dale batalla informándote.

El nombre parece explicarlo todo, pero no las nefastas consecuencias. La hipertensión arterial consiste en el aumento de la presión de la sangre en las arterias, esto hace que el corazón trabaje en exceso y con el tiempo se debilite. De no recibir un tratamiento a tiempo y adecuado puede producir infartos, accidentes cerebrovasculares, aneurismas, insuficiencia renal, entre otras complicaciones.

Esta enfermedad es considerada una epidemia global, tan solo en México más de 17 millones de personas mayores de 20 años sufren de hipertensión. En términos más simples: aproximadamente dos de cada 12 mexicanos son hipertensos, y solo uno de cada dos lo sabe, revelan el Instituto Mexicano del Seguro Social y la Secretaría de Salud. Mientras que a nivel mundial una de cada seis personas la padece y solo un 12% está en tratamiento, informa la Liga Mundial de Hipertensión (World Hypertension League).

Cuando te acecha

La hipertensión no es como la gripe que se puede contagiar, más bien se desarrolla por diversos factores, entre ellos una alimentación poco saludable (saturada en sal, principalmente), llevar una vida sedentaria, tener alguna afección en el corazón o riñones, o por herencia.

"En la mayor parte de los casos de hipertensión no existe una sola causa que provoque su aparición, pero es importante considerar factores como la edad, el grado de estrés, la actividad física y el tipo de alimentación", comenta el doctor Guillermo Saturno Chiu, jefe del Servicio de Hospitalización de Adultos, del Hospital de Cardiología del Centro Médico Nacional Siglo XXI.

Sin duda, la edad es un aspecto que influye para desarrollarla, ya que al pasar los años, al igual que otros órganos, las arterías van perdiendo funcionalidad. **En México, más del 60% de las personas mayores de 60 años de edad son hipertensas, revela la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006.**

Fumar, beber alcohol, el sobrepeso y la obesidad también pueden estar asociados con la hipertensión, de acuerdo con el doctor Guillermo Ceballos Reyes, presidente de la Asociación Mexicana para la Prevención de la Ateroesclerosis y sus Complicaciones.

Ambos especialistas coinciden en que hay casos en que la hipertensión es hereditaria, se transmite de padres a hijos y es imposible prevenirla, pero llevar una vida saludable ayuda a evitar que se presente a una edad temprana.

"Si una persona tiene la información genética para presentarla, pero hace ejercicio y lleva una buena alimentación con bajo consumo en sal, ganará en no desarrollarla a los 30 años de edad, sino hasta los 60 años de edad, por ejemplo", comenta el doctor Saturno.

Diversos estudios demuestran que cerca del 40% de los casos de hipertensión son atribuibles a cuestiones genéticas, pero destacan que para desarrollarla también cuentan los hábitos y el estilo de vida de las personas.

Identificar al criminal

Una persona es considerada hipertensa cuando su presión arterial es mayor de 140/90 milímetros de mercurio por periodo prolongado de tiempo (días, meses y años). Para diagnosticarla certeramente, es necesario que acudas al médico, porque al tomarte la presión en casa, quizá la encuentres elevada por alguna emoción fuerte y eso es poco confiable.

"Cuando tienes una emoción fuerte como un susto, es posible que liberes hormonas como la adrenalina y tu presión arterial se eleve, pero una vez que estás tranquilo, la presión regresa a la normalidad. Esto no significa que seas hipertenso", explica el doctor Ceballos.

Por otro lado, existe el mito de que los dolores de cabeza, los zumbidos en los oídos y el sangrado de la nariz son síntomas de la hipertensión, pero la realidad es que pueden ser evidencias de otra enfermedad.

Cuando se trata de tomar la presión arterial, nada como hacerse un buen chequeo médico. Posiblemente el doctor utilice el sistema de MAPA, el cual es un aparato que te colocan para medirte la presión durante varios días. Otro recurso que los médicos utilizan es tomar la presión con un baumanómetro de mercurio o un esfigmomanómetro y ordenar estudios de laboratorio como la biometría hemática.

Pero, ¿qué tan peligrosas son las complicaciones derivadas de este mal? Existen órganos del cuerpo que sucumben primero que otros. Estas son solo las principales consecuencias y quizá las más lamentables:

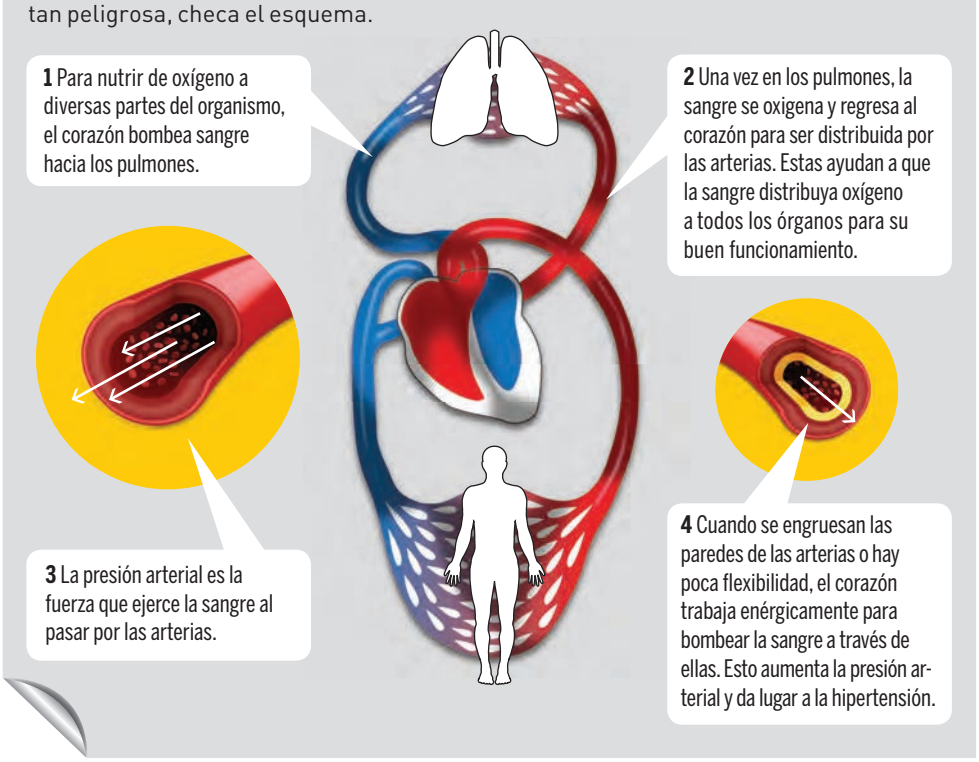
El corazón. Al trabajar más para llevar sangre a todo el cuerpo, el corazón puede llegar a presentar cardiopatía isquémica (infartos, angina de pecho, entre otros), que es la principal causa de muerte en las personas mayores de 60 años y la segunda en las personas de entre 15 a 59 años, informa la Organización Mundial de la Salud.

Las arterias del cerebro. Al engrosarse y perder flexibilidad, las arterias del cerebro pueden bloquearse con coágulos de sangre o reventarse, ocasionando que el oxígeno no llegue al cerebro y ocurran los accidentes cerebrovasculares. En los casos cerebrovasculares más severos existe el riesgo de que las personas pierdan el habla, la vista e, incluso, las funciones motoras

Los riñones. La hipertensión también afecta los riñones. ¿Cómo? Al no recibir suficiente oxígeno, es posible que dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo, lo que causa insuficiencia renal. De no recibir atención oportuna, esta enfermedad también puede afectar otras partes del cuerpo. Toma en cuenta que las arterias están por todo el organismo y llevan oxígeno a cada órgano. Algunos daños que puede ocasionar son dolor al caminar y en los hombres hasta disfunción eréctil.

ATAQUE SORPRESIVO

Puede suceder que hasta por 10 años la hipertensión arterial pase desapercibida, tiempo suficiente para dañar diferentes órganos del cuerpo. Para entender por qué es tan peligrosa, checa el esquema.



¿Sin escape?

Cuando el diagnóstico médico confirma que eres hipertenso, antes de creer que es tu fin, te tenemos dos noticias: una mala y una buena. La mala es que la hipertensión no se cura, y la buena es que la puedes controlar, para ello existen diversos tratamientos que van acorde al grado de hipertensión que presentes.

"Hay una amplia variedad de medicamentos para controlar la hipertensión: diuréticos, inhibidores de angiotensina, vasodilatadores directos... pero cada uno de ellos se receta de acuerdo con el tipo de hipertensión y de las características de las personas", afirma el doctor Saturno.

¿Es caro el tratamiento? Las medicinas tienen un precio entre 43 y 500 pesos y pueden durar hasta un mes. Un estudio realizado

por el Instituto de Salud Pública de México durante 2000, da a conocer que un hipertenso puede invertir en su salud casi 4 mil pesos al año, sin contemplar complicaciones.

Pero no se trata de llegar a esto. Sí hay escapatoria de este mal sigiloso. Aunque ya seas hipertenso, los siguientes consejos pueden ayudarte a llevar una mejor calidad de vida. Y si no lo eres, qué mejor que seguirlos para evitar todas las temibles complicaciones que ya hemos mencionado:

No te eches la sal ¿Antes de probar la comida ya le estás echando sal? Aunque este mineral facilita la digestión, mantiene el balance hídrico del organismo, ayuda a la actividad muscular y transmite impulsos nerviosos, solo se requiere una cantidad mínima, de lo contrario podría generar un aumento en la presión arterial. Una ingesta normal de sal en un adulto debe ser de unos 2.5 gramos al día (la mitad de una cucharada cafetera), mientras que el consumo promedio de los mexicanos es de 5 g, es decir, una cucharada cafetera al día. También, a la hora de comprar alimentos, evita los que tengan alto contenido de sodio. ¿Cómo reconocerlos? Fíjate en la etiqueta.

Come bien y actívate. Debes moderar tu consumo de carnes saladas y ahumadas, así como de alimentos enlatados. Recuerda que también es importante comer frutas y verduras diariamente. Además, para evitar el estrés y la obesidad, realiza 30 minutos de actividad física continuos, todos los días.

Tómalo por el lado amable. Es un hecho, beber alcohol en grandes cantidades está asociado a una mayor tasa de mortalidad cardiovascular. Recuerda que este tipo de padecimientos también tienen su origen en la hipertensión. Evita consumir más de 33 mililitros de alcohol al día. Para darte una idea, un litro de cerveza podría contener alrededor de 41 mililitros de alcohol.

Para no chupar faros. Aquí otro dato contundente: el tabaco mata hasta a la mitad de quienes lo consumen, según la Organización Mundial de la Salud. Por su parte, la Federación Mundial del Corazón explica que fumar aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, debido a que se daña el endotelio (el revestimiento de las arterias), aumenta los depósitos de grasa en las arterias y la coagulación, además de promover el espasmo de la arteria coronaria.

Cuando se trata de cuidar tu salud, más vale exagerar y acudir al médico aunque sea por una simple toma de presión cuando menos una vez al año, sobre todo si en tu familia hay casos de personas hipertensas. La salud es nuestra mayor posesión. Dale valor hoy y no cuando sea demasiado tarde. ***—Nayarai Sánchez***

¿Antes de probar la comida, ya le estás echando sal? Cuidado, esta podría generar un aumento en tu presión arterial.

SIGNOS DE ALERTA

Una vez al año realízate un chequeo de la presión, de preferencia con el médico. Es muy importante que 30 minutos antes de la revisión evites fumar o tomar café. Si tienes la presión alta, será necesario medirla más de dos veces, con un descanso de un minuto entre lecturas.

Medida	Presión sistólica (es la fuerza con la que el corazón bombea sangre)	Presión diastólica (tiene relación con el "descanso" que realiza el corazón entre cada latido)
Normal	menos a 130	menor a 85
Normal alta (riesgo)	130-13	85-8
Hipertensión		
Estadio 1 (leve)	140-159	90-99
Estadio 2 (moderada)	160-179	100-109
Estadio 3 (severa)	180-209	110-119
Estadio 4 (grave)	más de 210	más de 120

¿TE TIENE EN LA MIRA?

La hipertensión arterial puede presentarse desde la infancia, pero es más frecuente a partir de los 45 años. Recuerda que existen muchos hábitos poco saludables (si presentas más de uno, tienes más probabilidades de ser hipertenso) y enfermedades que la provocan.

Hipertensión arterial primaria (90% de los casos se deben a hábitos poco saludables)	Hipertensión arterial secundaria (10% de los casos se deben a una enfermedad)
• Sobrepeso y obesidad • Sedentarismo • Experimentar estrés constante • Consumo excesivo de alimentos que son ricos en sodio y muy bajos en potasio • Pobre ingesta de verduras y frutas • Abuso en el consumo de alcohol y drogas • Tabaquismo • Consumir medicamentos vasoconstrictores, AINES, esteroides y contraceptivos • Antecedentes hereditarios de hipertensión	• Apnea del sueño • Problemas de la tiroides • Insuficiencia renal crónica • Enfermedad renovascular • Feocromocitoma • Coartación de la aorta • Enfermedad tiroidea o paratiroidea • Síndrome de Cushing • Terapia hormonal tiroidea para bajar de peso (también llamada iatrogénico) • Insuficiencia aórtica • Acromegalia • Tumores secretores de renina • Embarazo complicado por preclampsia

Fuente Boletín de Práctica Médica Efectiva, octubre de 2006, Instituto Nacional de Salud Publica

Diversos estudios demuestran que cerca del 40% de los casos de hipertensión son atribuibles a cuestiones genéticas, pero destacan que para desarrollarla también cuentan los hábitos y el estilo de vida de las personas.

Identificar al criminal

Una persona es considerada hipertensa cuando su presión arterial es mayor de 140/90 milímetros de mercurio por periodo prolongado de tiempo (días, meses y años). Para diagnosticarla certeramente, es necesario que acudas al médico, porque al tomarte la presión en casa, quizá la encuentres elevada por alguna emoción fuerte y eso es poco confiable.

"Cuando tienes una emoción fuerte como un susto, es posible que liberes hormonas como la adrenalina y tu presión arterial se eleve, pero una vez que estás tranquilo, la presión regresa a la normalidad. Esto no significa que seas hipertenso", explica el doctor Ceballos.

Por otro lado, existe el mito de que los dolores de cabeza, los zumbidos en los oídos y el sangrado de la nariz son síntomas de la hipertensión, pero la realidad es que pueden ser evidencias de otra enfermedad.

Cuando se trata de tomar la presión arterial, nada como hacerse un buen chequeo médico. Posiblemente el doctor utilice el sistema de MAPA, el cual es un aparato que te colocan para medirte la presión durante varios días. Otro recurso que los médicos utilizan es tomar la presión con un baumanómetro de mercurio o un esfigmomanómetro y ordenar estudios de laboratorio como la biometría hemática.

Pero, ¿qué tan peligrosas son las complicaciones derivadas de este mal? Existen órganos del cuerpo que sucumben primero que otros. Estas son solo las principales consecuencias y quizá las más lamentables:

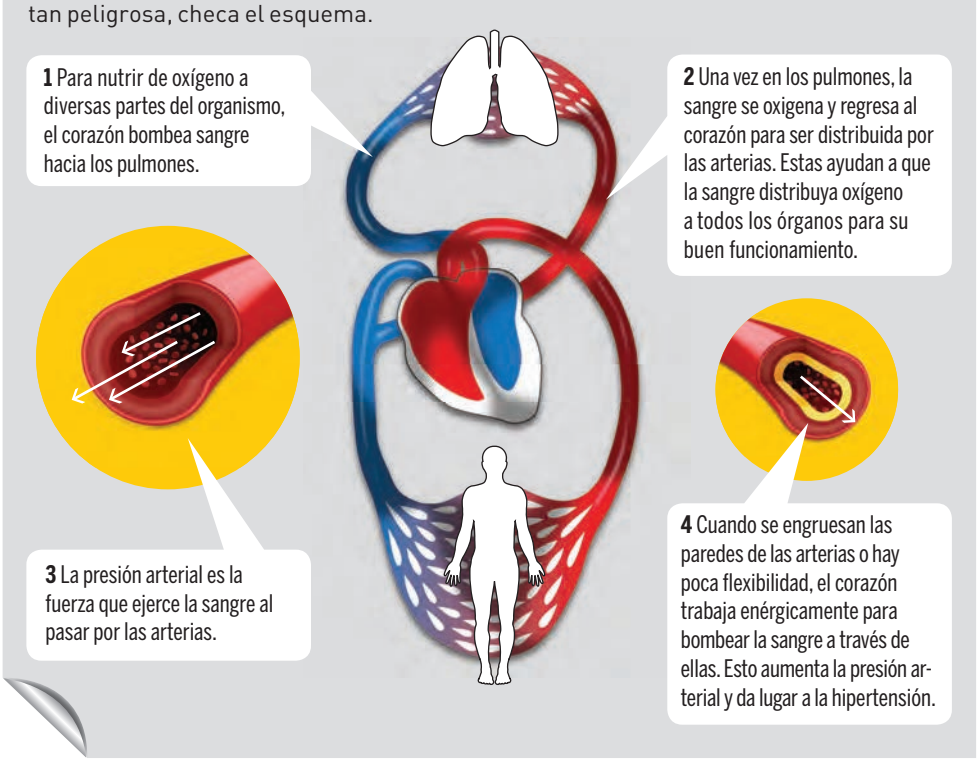
El corazón. Al trabajar más para llevar sangre a todo el cuerpo, el corazón puede llegar a presentar cardiopatía isquémica (infartos, angina de pecho, entre otros), que es la principal causa de muerte en las personas mayores de 60 años y la segunda en las personas de entre 15 a 59 años, informa la Organización Mundial de la Salud.

Las arterias del cerebro. Al engrosarse y perder flexibilidad, las arterias del cerebro pueden bloquearse con coágulos de sangre o reventarse, ocasionando que el oxígeno no llegue al cerebro y ocurran los accidentes cerebrovasculares. En los casos cerebrovasculares más severos existe el riesgo de que las personas pierdan el habla, la vista e, incluso, las funciones motoras

Los riñones. La hipertensión también afecta los riñones. ¿Cómo? Al no recibir suficiente oxígeno, es posible que dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo, lo que causa insuficiencia renal. De no recibir atención oportuna, esta enfermedad también puede afectar otras partes del cuerpo. Toma en cuenta que las arterias están por todo el organismo y llevan oxígeno a cada órgano. Algunos daños que puede ocasionar son dolor al caminar y en los hombres hasta disfunción eréctil.

ATAQUE SORPRESIVO

Puede suceder que hasta por 10 años la hipertensión arterial pase desapercibida, tiempo suficiente para dañar diferentes órganos del cuerpo. Para entender por qué es tan peligrosa, checa el esquema.



¿Sin escape?

Cuando el diagnóstico médico confirma que eres hipertenso, antes de creer que es tu fin, te tenemos dos noticias: una mala y una buena. La mala es que la hipertensión no se cura, y la buena es que la puedes controlar, para ello existen diversos tratamientos que van acorde al grado de hipertensión que presentes.

"Hay una amplia variedad de medicamentos para controlar la hipertensión: diuréticos, inhibidores de angiotensina, vasodilatadores directos... pero cada uno de ellos se receta de acuerdo con el tipo de hipertensión y de las características de las personas", afirma el doctor Saturno.

¿Es caro el tratamiento? Las medicinas tienen un precio entre 43 y 500 pesos y pueden durar hasta un mes. Un estudio realizado

por el Instituto de Salud Pública de México durante 2000, da a conocer que un hipertenso puede invertir en su salud casi 4 mil pesos al año, sin contemplar complicaciones.

Pero no se trata de llegar a esto. Sí hay escapatoria de este mal sigiloso. Aunque ya seas hipertenso, los siguientes consejos pueden ayudarte a llevar una mejor calidad de vida. Y si no lo eres, qué mejor que seguirlos para evitar todas las temibles complicaciones que ya hemos mencionado:

No te eches la sal ¿Antes de probar la comida ya le estás echando sal? Aunque este mineral facilita la digestión, mantiene el balance hídrico del organismo, ayuda a la actividad muscular y transmite impulsos nerviosos, solo se requiere una cantidad mínima, de lo contrario podría generar un aumento en la presión arterial. Una ingesta normal de sal en un adulto debe ser de unos 2.5 gramos al día (la mitad de una cucharada cafetera), mientras que el consumo promedio de los mexicanos es de 5 g, es decir, una cucharada cafetera al día. También, a la hora de comprar alimentos, evita los que tengan alto contenido de sodio. ¿Cómo reconocerlos? Fíjate en la etiqueta.

Come bien y actívate. Debes moderar tu consumo de carnes saladas y ahumadas, así como de alimentos enlatados. Recuerda que también es importante comer frutas y verduras diariamente. Además, para evitar el estrés y la obesidad, realiza 30 minutos de actividad física continuos, todos los días.

Tómalo por el lado amable. Es un hecho, beber alcohol en grandes cantidades está asociado a una mayor tasa de mortalidad cardiovascular. Recuerda que este tipo de padecimientos también tienen su origen en la hipertensión. Evita consumir más de 33 mililitros de alcohol al día. Para darte una idea, un litro de cerveza podría contener alrededor de 41 mililitros de alcohol.

Para no chupar faros. Aquí otro dato contundente: el tabaco mata hasta a la mitad de quienes lo consumen, según la Organización Mundial de la Salud. Por su parte, la Federación Mundial del Corazón explica que fumar aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, debido a que se daña el endotelio (el revestimiento de las arterias), aumenta los depósitos de grasa en las arterias y la coagulación, además de promover el espasmo de la arteria coronaria.

Cuando se trata de cuidar tu salud, más vale exagerar y acudir al médico aunque sea por una simple toma de presión cuando menos una vez al año, sobre todo si en tu familia hay casos de personas hipertensas. La salud es nuestra mayor posesión. Dale valor hoy y no cuando sea demasiado tarde. ***—Nayarai Sánchez***

¿Antes de probar la comida, ya le estás echando sal? Cuidado, esta podría generar un aumento en tu presión arterial.

SIGNOS DE ALERTA

Una vez al año realízate un chequeo de la presión, de preferencia con el médico. Es muy importante que 30 minutos antes de la revisión evites fumar o tomar café. Si tienes la presión alta, será necesario medirla más de dos veces, con un descanso de un minuto entre lecturas.

Medida	Presión sistólica (es la fuerza con la que el corazón bombea sangre)	Presión diastólica (tiene relación con el "descanso" que realiza el corazón entre cada latido)
Normal	menos a 130	menor a 85
Normal alta (riesgo)	130-13	85-8
Hipertensión		
Estadio 1 (leve)	140-159	90-99
Estadio 2 (moderada)	160-179	100-109
Estadio 3 (severa)	180-209	110-119
Estadio 4 (grave)	más de 210	más de 120

¿TE TIENE EN LA MIRA?

La hipertensión arterial puede presentarse desde la infancia, pero es más frecuente a partir de los 45 años. Recuerda que existen muchos hábitos poco saludables (si presentas más de uno, tienes más probabilidades de ser hipertenso) y enfermedades que la provocan.

Hipertensión arterial primaria (90% de los casos se deben a hábitos poco saludables)	Hipertensión arterial secundaria (10% de los casos se deben a una enfermedad)
• Sobrepeso y obesidad • Sedentarismo • Experimentar estrés constante • Consumo excesivo de alimentos que son ricos en sodio y muy bajos en potasio • Pobre ingesta de verduras y frutas • Abuso en el consumo de alcohol y drogas • Tabaquismo • Consumir medicamentos vasoconstrictores, AINES, esteroides y contraceptivos • Antecedentes hereditarios de hipertensión	• Apnea del sueño • Problemas de la tiroides • Insuficiencia renal crónica • Enfermedad renovascular • Feocromocitoma • Coartación de la aorta • Enfermedad tiroidea o paratiroidea • Síndrome de Cushing • Terapia hormonal tiroidea para bajar de peso (también llamada iatrogénico) • Insuficiencia aórtica • Acromegalia • Tumores secretores de renina • Embarazo complicado por preclampsia

Fuente Boletín de Práctica Médica Efectiva, octubre de 2006, Instituto Nacional de Salud Publica