



Hipertension arterial

“el enemigo silencioso”

Definimos la hipertensión arterial como la elevación sostenida de la presión arterial por encima de los valores normales para la edad. El valor promedio normal es de 120/80. *Valores por encima de 140/90 se considera como hipertensión.*

Es importante monitorear nuestra tensión arterial con personal capacitado y equipos adecuados que faciliten esta toma. La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo cardiovascular a nivel mundial. Se le llama el enemigo silencioso porque generalmente no hay síntomas importantes hasta que la tensión está muy elevada.

Debido a esto y a esa falta de síntomas evidentes no se hacen los diagnósticos, o se abandonan los tratamientos ya establecidos pensando que la enfermedad ya pasó.

El diagnóstico se hace tomando la tensión arterial, en varias ocasiones y en diferentes horarios. Si se encuentra elevada debemos acudir al médico para iniciar un tratamiento y debemos cambiar algunos hábitos de nuestra vida cotidiana. Muchas de las causas de hipertensión arterial, son enfermedades de riñón, uso de anticonceptivos orales, abuso de alcohol, cigarrillo, cafeína e hipertiroidismo entre otros.

El diagnóstico y tratamiento lo hará un profesional de la salud, que valorará el uso de medicamentos para normalizar la tensión. Se recomienda también el control de peso, disminuir el estrés, dejar de fumar, disminuir el consumo de alcohol, realizar actividad física regular, tener una dieta rica en frutas y vegetales, disminuir el consumo de grasas saturadas y harinas. Disminuir el consumo de sal (*no utilizar el salero luego de que ya este servido el alimento*).

Controlando nuestra tensión arterial evitaremos complicaciones con enfermedades como la diabetes, enfermedad renal crónica, problemas cardiovasculares (infartos) y enfermedades cerebrovasculares. Por tal motivo es recomendable **acudir al médico regularmente.**