

¿Qué es?

La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente que afecta a un tercio de la población adulta. Se produce por el aumento de la fuerza de presión que ejerce la sangre sobre las arterias de forma sostenida. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como infarto de corazón, accidente cerebrovascular, daño renal y ocular, entre otras complicaciones. Se puede evitar si se controla adecuadamente.

¿Cuáles son sus causas?

Se desconoce el mecanismo de la hipertensión arterial más frecuente llamada "esencial", "primaria" o "idiopática" aunque existen factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. La herencia (padres o hermanos hipertensos), el sexo masculino, la edad, la obesidad, la ingesta de sal, el consumo excesivo de alcohol, el uso de algunos fármacos (incluso los de venta libre) y la poca actividad física o sedentarismo determinan la hipertensión.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

La única manera de detectar la hipertensión es su medición. Muchas personas tienen la presión arterial elevada durante años sin saberlo. Existen dos medidas: la presión arterial sistólica (PAS) o máxima y la presión arterial diastólica (PAD) o mínima. Se considera presión arterial alta (hipertensión) cuando dicha medición máxima es mayor o igual a 140 y la mínima es de 90.

¿Cómo es el tratamiento?

La hipertensión, en la mayoría de los casos, no puede curarse pero si puede controlarse. Para lograrlo debe seguirse un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. La medicación es sólo una parte de ese tratamiento. El médico también suele recomendar, si es necesario, una alimentación saludable para perder peso, no abusar del consumo de sal y alcohol y la importancia de realizar actividad física con regularidad.

Consejos para la persona con hipertensión:

-
Reducir el peso corporal si tiene [sobrepeso](#) .

-

Reducir el consumo de sal a 4-6 gramos al día.

-

Reducir la ingesta de [alcohol](#) , que en las mujeres debe ser inferior a 140 gramos a la semana y en los hombres, inferior a 210 gramos.

-

Realizar actividad física como pasear, correr moderadamente, nadar o andar en bicicleta, de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.

-

Reducir el consumo de café.

-

Consumir alimentos ricos en potasio como legumbres, frutas y verduras.

-

Abandonar el hábito de fumar.

-

Seguir una alimentación saludable rica en ácidos grasos poliinsaturados (pescado, [maíz](#) , [soja](#) , [a girasol](#) , [calabaza](#) y [nueces](#)) y pobre en grasas saturadas (patatas fritas, productos de pastelería y grasa vacuna).

Si Ud. es hipertenso acuda o llame a un servicio de urgencias en caso de:

-

Dolor de cabeza muy intenso y repentino.

-

Dificultad para hablar y levantar un brazo o parálisis facial.

-

Mareos o vértigo.

-

Visión borrosa.

-

Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.