

# La hipertensión arterial un enemigo sil encioso

*Como la mayoría de las personas, probablemente usted nunca le haya prestado mucha atención a su corazón o a sus arterias. Hoy su médico está preocupado ya que su presión arterial está alta.*

La hipertensión arterial es una enfermedad muy frecuente. Las personas con hipertensión, están en riesgo debido a que no pueden sentir la hipertensión o saber cuán fuerte el corazón está trabajando, puede ser que no comprenda totalmente la preocupación de su médico y lo que usted debe hacer.

Los jóvenes también pueden tener hipertensión arterial. A pesar de que muchos casos de hipertensión arterial no se diagnostican hasta después de los 60 años, la mayoría de los casos se desarrollan a temprana edad.

Afortunadamente existen tratamientos a largo plazo para su problema incluyendo medicamentos muy modernos como el que su médico le prescribió. Pero antes que pueda sentirse cómodo con su medicación, quizás deba saber más al respecto, qué es lo que le hace su medicación y cómo actúa. Algunos medicamentos como el que su medico le prescribió, son efectivos para más de un problema. Esta guía le dará las bases para entender qué es la hipertensión arterial. Cómo trabaja su corazón, y cómo convivir con la enfermedad y su tratamiento.



## ¿Qué es la presión arterial?

Cada vez que el corazón late, bombea sangre transportando oxígeno y nutrientes a través de las arterias y venas del cuerpo.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Todos tenemos cierta presión arterial para que la sangre pueda llegar a todos los órganos y músculos del cuerpo.

## ¿Cómo se mide?

La presión arterial se expresa como un par de valores, la presión máxima y mínima, p. ej. 140/90 ó 14/9, y se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Esto se debe a que la presión que ejerce la sangre en las arterias no es siempre la misma. La presión máxima se alcanza cuando el corazón está expulsando la sangre hacia las arterias. La presión mínima se alcanza cuando el corazón se está llenando.

Tanto la presión máxima como la mínima son importantes, así que la presión arterial tiene siempre dos componentes. Los médicos denominan al número más alto "presión sistólica" y al número más bajo "presión diastólica". La presión normal es la que se encuentra debajo de 140/90 ó 14/9.

## ¿Porqué hay que controlarla?

Cuando la presión arterial se vuelve muy elevada, con el tiempo puede dañar las arterias y órganos internos del organismo, como ser riñones, corazón, cerebro o partes del ojo. La presión arterial elevada también hace que el corazón trabaje en exceso (sobrecarga) y pueda dañarse.

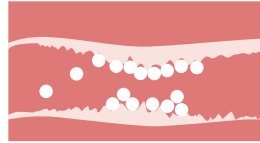
## Tengo presión arterial elevada

La presión arterial elevada (el término médico es "hipertensión") hace parte de su daño al causar irregularidades en la pared habitualmente lisa de las arterias. Cuando esto ocurre, es más fácil para las grasas y el colesterol penetrar en las paredes de las arterias y finalmente obstruirlas.

ARTERIA CON PARED IRREGULAR



ARTERIA OBSTRUIDA

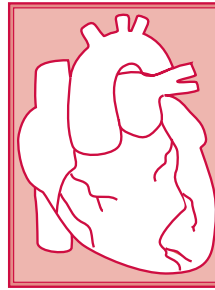


La presión arterial sin controlar significa un riesgo por sí misma como ya hemos visto y además un riesgo extra de ataque cardíaco accidente cerebrovascular y muerte súbita.

### Me diagnosticaron hipertensión leve

#### ¿Qué Debo hacer?

Todos los tipos de hipertensión sin importar el grado, deben ser controlados. La hipertensión leve daña sus arterias todos los días, progresivamente. Con el correr del tiempo, puede terminar en un problema serio que pudo haber prevenido.



## ¿Cómo debo tratar la hipertensión?

El tratamiento para usted podría ser diferente al tratamiento correcto para otra persona. Algunas personas pueden controlar su presión alta con sólo cambiar su alimentación y haciendo ejercicio. Alguno de sus amigos con hipertensión, por ejemplo, podrían sólo necesitar perder peso y disminuir el consumo de sal en las comidas para controlarla.

Aunque es importante para el tratamiento efectuar cambios de vida, en muchos pacientes esto no es suficiente.

Su médico puede pensar que es necesario que tome alguna medicación.

La **mayoría** de los pacientes con hipertensión arterial necesitan medicación.

#### Importante:

*Cuando una de las arterias que alimenta al cerebro se bloquea, el resultado se denomina "accidente cerebrovascular". Cuando una de las arterias que alimenta al corazón se tapa, el resultado es un "ataque cardíaco" o infarto*

**Ante cual quier duda, consulte a su médico.**



[www.gliosartan.com](http://www.gliosartan.com)  
[www.cardired.com](http://www.cardired.com)

**Bagó**  
Ética al servicio de la salud  
[www.bago.com.ar](http://www.bago.com.ar)

# Iniciando el tratamiento:

## Dieta y actividad física

Para controlar riesgos innecesarios, piense en el bienestar de su corazón sano y reduzca la sobrecarga.

### 1) Actividad Física:



Está demostrado que cierto grado de actividad física en forma regular es beneficiosa para su salud.

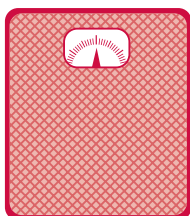
Debe preguntarle a su médico qué programa de actividad física es conveniente para usted.

Trate que la actividad física se integre a sus actividades cotidianas y que le resulte placentera.

Busque variar, haga lo que sea adecuado pero que le guste hacer y comience gradualmente.

### 2) Baje de peso

El sobrepeso por lo general empeora la hipertensión. El cuerpo necesita que circule más sangre, por lo tanto el corazón tiene que trabajar más. Si su médico piensa que tiene que perder peso, pero si en el pasado tuvo dificultades para hacerlo, pídale alguna sugerencia sobre alimentación y actividad física, y lo más importante, cumpla con la misma.



#### En casa y cuando sale a comer afuera

- Evite el pan y la manteca antes de comer
- Calme su sed con agua mineral o soda
- Inicie y/o acompañe el plato principal con horta-

lizas crudas (lechuga, tomate, repollo, etc.)

- Comparta el plato principal
- No pida postre
- No agregue queso a las pastas
- Condimente con muy poco aceite

#### ¿Qué comer entre comidas?

- Gelatina dietética
- Yogur descremado
- Hortalizas (zanahorias, tomate, apio, etc.)
- Una fruta pequeña
- Infusiones (té, mate)
- Caldo desgrasado y pobre en sal



#### Suprima el exceso de sal

Cualquiera que haya comido un paquete de palitos salados o papas fritas sabe que tendrá mucha sed. Cuando el sodio de la sal entra en su torrente sanguíneo, atrae líquido hacia el interior del mismo. Esto hace que se eleve su presión arterial y que su corazón trabaje de más. La clave es "vigilar el sodio".

#### ¿Dónde se esconde la sal?

- En los productos antes mencionados.
- En pickles y aceitunas.
- En los enlatados, sopas en sobres o instantáneas, comidas congeladas, quesos y hasta en el vino.
- Todos los pacientes hipertensos deben cumplir una dieta con bajo contenido de sal.
- Hay otros condimentos además de la sal, que pueden hacer la comida sabrosa como el orégano, la nuez moscada, salvia, pimienta y ajo en polvo. La clave está en tener cuidado con la sal que se encuentra en los alimentos preparados que usa para cocinar.
- Existen sales sin sodio, o con bajo contenido en sodio para condimentos.
- No use el salero.
- Usted debe comer bien, para vivir bien.

## La Medicación



En la mayoría de los casos de personas con presión arterial elevada, la dieta y la actividad física no son suficientes para controlarla. Necesitan agregar medicación para tener éxito.

Los medicamentos diseñados para controlar la presión arterial elevada actúan de diferentes formas. Dos de las más importantes son:

- 1) Haciendo que las arterias se relajen
- 2) Impidiendo que el corazón bombee muy fuerte

Su cuerpo necesita alguna ayuda extra para balancear la carga de trabajo de su corazón y presión en los vasos sanguíneos. Es por esto que su médico le prescribió medicamentos para descender su tensión arterial elevada. Tomándolos en la forma indicada por su médico, usted puede mantener su presión arterial bajo control.

Recuerde que la medicación no cura la hipertensión arterial de la forma en que los antibióticos curan las infecciones. Es probable que usted necesite la medicación en forma permanente, prácticamente de por vida.

## ¿Qué significa TENER LA PRESIÓN ARTERIAL CONTROLADA?

Usar anteojos no va a cambiar los ojos de nadie, pero mientras una persona los tenga puestos, podrá ver bien y llevar una vida normal.

Controlar la hipertensión es más o menos lo mismo: mientras continúe con su tratamiento, podrá mantener su presión arterial en valores adecuados y lograr un estilo de vida activo.

La clave para la mayoría de las personas que padece presión arterial elevada es dejar que la buena alimentación, la actividad física y la medicación trabajen juntos.

Algunas personas piensan que estar "medicadas" significa que no deben seguir con su plan de actividad física ni controlar su peso.

Otras, no quieren tomar la medicación todos los días. Pero cumpliendo estos tres puntos, pueden mantener su presión arterial bajo control.

### Para recordar cuándo tomar la medicación:

- Asocie hábitos cotidianos como el desayuno, la cena o la hora de acostarse.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar seguro, pero donde no olvide tomarlos.
- Tenga un envase extra de medicamentos en su trabajo o en su bolso.
- Cuando tenga una duda consulte inmediatamente a su médico.

### Para controlar los riesgos

- Mantenga su presión arterial, colesterol y peso dentro de los límites que su médico le indique.
- Realice algún tipo de actividad física que le agrade.
- Por favor no fume.



# CÓMO CONTRIBUIR A HACER MÁS EFECTIVO EL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN

## La causa de la hipertensión arterial es desconocida!

En más del 90% de los casos la causa exacta de la Hipertensión Arterial es desconocida.

Cuando es así se dice que tiene “Hipertensión Arterial Esencial o Primaria”. No hay causas claras para la hipertensión primaria. De cualquier manera, muchos factores pueden agravar o desencadenar su aparición, entre ellos: el estrés, el sobrepeso, el alcoholismo, dieta con alto contenido de sodio, fumar y en algunas mujeres, el uso de anticonceptivos.

Clasificación de la Presión Arterial		
	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Óptima	<120	<80
<b>Normal</b>	<b>&lt;130</b>	<b>&lt;85</b>
Normal – Alta	130-139	85-89
<b>Hipertensión</b>		
- Leve	<b>140-159</b>	<b>90-99</b>
- Moderada	<b>160-179</b>	<b>100-109</b>
- Severa	<b>≥ 180</b>	<b>≥ 110</b>

## Sugerencias para su autocuidado si Ud. es hipertenso

Si Ud. hace cambios en su forma de vida, como comer con menos sal o utilizar sustitutos de la sal, dejar el cigarrillo y controlar el sobrepeso, Ud. puede ayudar a prevenir la hipertensión o a bajar sus cifras actuales.

- Hágase tiempo para desarrollar un programa de ejercicios. A la actividad física, siempre se le encuentra un pretexto para no hacerla. Otras veces realmente la actividad laboral no permite el tiempo necesario para ello. Sin embargo, se puede intentar el deporte de "cuello duro", que es aquel que se realiza durante la actividad laboral diaria y vestidos con ropa no deportiva: evitando los ascensores, el automóvil e intentando caminar más distancia y más rápido y los fines de semana, en lugar de descansar viendo televisión, relajarse con actividad física. Por otra parte, no hace falta concurrir a gimnasios sofisticados y con ropa costosa. Todos pueden ponerse alguna ropa apropiada y calzado adecuado y salir a caminar o trotar por los parques y plazas de su ciudad. Recuerde que una vuelta de manzana son aproximadamente 400 metros y diez vueltas 4 kilómetros, un buen recorrido que no requiere más de 40 minutos.

La actividad física ayuda a reducir el peso, disminuye el colesterol LDL, eleva el HDL, favorece la reducción de la hipertensión arterial, reduce la ansiedad y contribuye al esfuerzo de dejar de fumar y, por sobre todo, significa una descarga de tensiones y un entrenamiento del aparato vascular que favorece la tolerancia al estrés.

- Limite las bebidas alcohólicas y el café.
- Pocas veces la hipertensión desaparece o mejora sólo con cambios en la forma de vida. Si esto no sucede, Ud. requiere medicación por mucho tiempo para mantener niveles de presión normales y así evitar complicaciones en órganos vitales como el corazón, el cerebro, los riñones.
- Baje de peso si está excedido. Si baja de peso descenderá su presión.
- Coma más fibras y alimentos que contengan potasio.
- Busque ayuda médica para intentar dejar el cigarrillo.
- No importa el tiempo que Ud. ha fumado, a poco tiempo de dejar el hábito los beneficios cardíacos ya son visibles (a los pocos días).
- Si Ud. ha tenido un infarto, al dejar el cigarrillo disminuye entre un 20 y un 40% el riesgo de un nuevo ataque.
- El riesgo de presentar alteraciones cardiovasculares tras abandonar el hábito de fumar se reduce hasta el 50% en el primer año y desaparece por completo a los diez años.
- Visite a su médico regularmente.
- Muchas veces no es posible saber qué droga o combinación de drogas es la mejor para su hipertensión. Ud. y su médico deberán “trabajar” conjuntamente durante semanas hasta encontrar cuál es el mejor tratamiento para su hipertensión.
- Ningún medicamento tiene un efecto que dure más de 24 hs. Si Ud. no lo toma todos los días, su presión subirá porque el mecanismo que aumenta la presión y que teníamos frenado con la dosis del día anterior “se liberará”.
- Es conveniente ser ordenado y “no olvidarse” de tomarlos. Estrategias como asociar la toma a alguna actividad pueden ayudar mucho, por ej. antes de lavarse los dientes, con el desayuno, etc.
- Algunas personas necesitan un solo medicamento y en baja dosis. Otros requieren del mismo pero en una dosis mayor. Otros requieren más de un medicamento, es decir, su presión arterial no tiene nada que ver con la de otra persona.
- La dosis de un medicamento puede ser 10 mg, la de otro, 300 mg, sin que ello quiera decir que el paciente que recibe 300 mg esté tomando “30 veces más” que el que toma 10 mg. Cada producto tiene sus dosis habituales y el médico establecerá la adecuada para cada paciente.

**Estos cambios de hábitos logran bajar su presión arterial, no obstante, su médico le prescribirá alguna medicación para lograr plenamente este objetivo.**

## Con respecto a los medicamentos

- Los deberá tomar tal como lo indicó su médico y -casi con seguridad- durante mucho tiempo -sino de por vida- porque la Hipertensión Arterial, seguramente persistirá toda la vida si Ud. no recibe medicación adecuada.  
En general la hipertensión no se cura, pero la podemos mantener baja mediante un tratamiento de por vida. Si entendemos y hacemos esto, habremos descendido nuestro riesgo.
- Tome su medicación regularmente, exactamente como le fue indicada.
- Comente a su médico si aparece algún efecto colateral que Ud. supone que es debido a la medicación que recibe.
- Si a Usted le han indicado más de un medicamento, sepa que su tratamiento es incompleto cuando se le haya terminado uno y Usted siga tomando sólo lo que le queda.
- Si le han indicado tomar los medicamentos a la mañana, hágalo apenas se levanta. Así, ya en las primeras horas estará protegido. Años atrás muchos medicamentos para bajar la presión causaban impotencia masculina. Hoy hay muchos nuevos fármacos que permiten controlar la presión sin causar impotencia. Muchas veces el comentario de un vecino o amigo sobre este tema puede ser peor que el medicamento en sí.
- Vaya al control con los medicamentos tomados.

**No dependa sólo de los medicamentos para controlar su presión. Si Ud. es hipertenso, el tratamiento que le indiquen puede ser mucho más efectivo si Ud. sigue estas sugerencias. Ante la duda, consulte a su médico.**



[www.gliosartan.com](http://www.gliosartan.com)  
[www.cardired.com](http://www.cardired.com)

**Bagó**  
Ética al servicio de la salud  
[www.bago.com.ar](http://www.bago.com.ar)