Píldoras Médicas

HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA), LA ENFERMEDAD SILENCIOSA

Dentro de ciertas patologías de las que uno no se da cuenta pero que son de alto riesgo, está la llamada hipertensión arterial (HTA), la cual constituye la séptima causa de muerte en la población mexicana y es un factor de riesgo para padecer enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y falla renal.

Encuestas médicas encontraron que 47,3% de los adultos eran hipertensos y no lo sabían, y de aquellos que sabían que tenían HTA, únicamente 39% recibían un tratamiento adecuado. De este último grupo, un porcentaje muy alto abandonó su tratamiento al no presentar síntomas importantes pensando que estaba controlado. Como es un padecimiento casi siempre crónico y no presenta síntomas, ha dado motivo para que se le conozca como la enfermedad silenciosa. La prevalencia en México es de 31.5% de la población general.

¿A qué se le llama tensión o presión arterial (TA)? Es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias y que está dada por la contracción del corazón. Cuando el corazón se contrae expulsa sangre que pega en las arterias y nos da la máxima presión, que es a la que llamamos sístole o alta; mientras que en el momento en el cual el corazón entra en reposo, nos da la presión diastólica o baja.

¿Qué aparato debe de usarse para medirla? Los manómetros. Los hay de mercurio, aneroides y electrónicos. Los más exactos son los primeros pero con fines prácticos y fáciles de usar, se usan los dos últimos. Si no se tiene manómetro de mercurio y se opta por uno de los otros para tener en casa, puede decirle a su médico en su visita de rutina que le tome la TA con el de mercurio e inmediatamente se la tome con el suyo para, así, ver la variación existente entre ambos.

¿Cómo se debe de tomar la TA? El manguillo debe de cubrir al menos 80% de su brazo o muñeca. Debe de tomarse cuanto menos cinco minutos después de estar sentado, bien reclinado, teniendo los pies tocando el suelo y su antebrazo doblado para que quede a la altura de su corazón. En muchas ocasiones, el solo hecho de pensar que se va a tomar la TA, pone nerviosa a la persona y la TA se eleva, por lo que se sugiere tomársela de dos y hasta tres veces con pequeños intervalos de tiempo, y tomar la media de las tomas como la adecuada.

¿Qué puede afectar los valores de la TA? Como se mencionó antes, el estrés es una causa de su elevación, tomársela inmediatamente después de hacer ejercicio o actividad física, así como factores ambientales o de personalidad, y ciertos medicamentos como analgésicos no esteroideos, los anticonceptivos y corticosteroides. El haber tomado café o alguna bebida alcohólica, o fumar 30 minutos antes

Dr. Carlos M. Arróyave Hernández
Pediatra, inmunólogo clínico, especialista en Lupus; Maestro y Doctor en Ciencias Médicas; miembro de la Academia Mexicana de Pediatría

carlosarroyave@live.com.mx

puede hacer que ésta aumente. Hay pequeñas variaciones fisiológicas, además de las existentes de acuerdo con la edad de la persona. Si consideramos que el corazón se contrae entre 60 y 100 veces por minuto, en 24 horas podríamos tener entre 86 400 y 144 000 contracciones, las cuales no son todas idénticas ya que hay factores fisiológicos y de actividades diarias que pueden hacer variable el valor de la TA normal. Por ejemplo, la TA es más baja cuando está dormido que despierto, es diferente cuando se está sentado que parado o acostado.

En diferentes encuestas, se ha encontrado que los hombres tienen más predisposición a padecer HTA que las mujeres hasta antes de la menopausia, tiempo en que la frecuencia se iguala.

¿Con qué frecuencia se debe uno de tomar la TA? Antes de los 40 años de edad, siendo sano, el saber las cifras de TA cada dos años o en la visita médica rutinaria es suficiente. Después de los 40, cuando menos anualmente, ya que es en esa edad en la que se ha encontrado que el porcentaje de pacientes con HTA pasa de ser en promedio de 17% a 34% siendo después de los 50 años hasta de 45,9% y a los 60 años de 60,8%. Aquí hay que tomar en cuenta el índice de masa corporal, ya que la hipertensión se observa en 18% de personas normales en cuanto a su peso, en 31,6% en sobrepeso y 42,3 por ciento en los obesos. Hay que tener control de la TA con más frecuencia si se tiene sobrepeso, apnea del sueño, se es fumador o toma mucho café. Si se ha diagnosticado que uno padece HTA debe de hacerse cada mes. En estos casos, es recomendable que en casa se tenga un manómetro para poderse tomar la TA más seguido, sobre todo en aquellos momentos en los que uno se siente raro o con dolor de cabeza.

¿Qué factores son riesgo para desarrollar HTA? Antecedentes familiares de HTA, diabetes, obesidad, fumar, alta ingesta de sodio (sal), tomar café y una vida sedentaria sin hacer ejercicio controlado.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la elevación de la TA? Habitualmente, no se reportan síntomas excepto en ciertas personas que sin razón justificada tienen dolores de cabeza frecuentes. La manera de saber si uno es hipertenso es mediante su cuantificación.

¿Cuáles son las complicaciones más frecuentes del hipertenso? Dependiendo de los estudios epidemiológicos y el tiempo de la hipertensión, puede ser la respuesta. En general, podemos decir que son: arritmias, disfunción diastólica, derrames cerebrales, insuficiencia cardiaca, infartos e insuficiencia renal hasta muerte súbita. Sin embargo, si uno tiene que decir cuál es el principal riesgo, podemos decir que es el infarto. Una persona hipertensa tiene 10 veces más riesgo de tener un infarto del miocardio que una que no lo es.

¿Cómo se puede controlar la HTA? La forma más sencilla y económica de hacerlo es cambiando su estilo de vida considerando los factores de riesgo. Si con este cambio no es posible hacerlo, el médico especialista le ayudará de acuerdo con una evaluación completa. Si la persona con HTA se va a graduar lentes, hay que tener en cuenta que ésta deberá de hacerse cuando la TA está bien controlada, pues la graduación puede cambiar de acuerdo con los cambios de la TA.

La TA se mide en milímetros de mercurio y los valores aceptados, a la fecha, como normales y anormales son:

Ideal: sistólica menos de 120 y diastólica menos de 80.

Normal: sistólica menor de 120 hasta 129 y diastólica menor a 80 hasta 84.
HTA estadio o grado 1: los valores de 140-159/90-99.

Estadio o grado 2: los valores de 160-179/100-109

Estadio o grado 3: cuando se tiene más de 180 la sistólica y más de 110 la diastólica.

carlosarroyave@live.com.mx