



**SARA CONTRERAS**  
 Directora de Escuela de Enfermería, Universidad Andrés Bello

Cada vez que el corazón late impulsa la sangre que pasa a través de los vasos sanguíneos, ejerciendo cierta presión, lo que se denomina presión arterial. Cuando esta presión está por encima de los valores considerados 'normales' se considera hipertensión arterial.

Es muy difícil establecer un rango de valores normales de presión arterial en los niños, por lo que se recurre a la estadística donde se dice que la presión arterial de un niño es normal cuando está dentro de los valores estadísticos que tiene el 90% de los niños

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL ATACA TAMBIÉN A LOS NIÑOS

de su talla, sexo y edad. Se considera que un menor tiene pre-hipertensión cuando sus registros están por sobre los que tiene el 90% de la población, pero por debajo del 95% de los niños de su sexo, talla y edad que tiene la presión arterial más alta. La hipertensión arterial corresponde a cifras sobre el 95%. Para estos efectos existen tablas con valores normales y de hipertensión de acuerdo con la edad, sexo y talla, usados en las consultas médicas y en los CESFAM para control de la población infantil.

La prevalencia de esta enfermedad en Chile está en un 3,5% en niños, niñas y adolescentes y hasta un 20% de ellos puede tener la presión alta. La Hipertensión arterial primaria es más probable en niños sobre los 6 años con antecedente de familiar en primer grado de HTA esencial y con sobrepeso/obesidad.

Esta última es un factor de riesgo clave, porque entre 4 y 25% de niños, niñas y adolescentes obesos tienen hipertensión arterial. A mayor Índice de Masa Corporal,

más elevada es la presión, por lo que los niños obesos tienen mayor riesgo en la adultez. El alto consumo de sodio en la dieta puede aumentar 2 a 3 veces la posibilidad de sufrir esta enfermedad y aún más si se asocia a obesidad.

La presión arterial alta por lo general no provoca síntomas, por eso se le llama enfermedad silenciosa, porque se manifiesta cuando ya está instalada o se encuentra en una fase aguda, grave; generalmente con una crisis o una emergencia hipertensivas, que tienen síntomas desde la cefalea (dolor de cabeza) intensos, hasta convulsiones y falla renal.

Por eso es muy importante prevenir esta enfermedad sobre todo si alguno de los padres es hipertenso. El pilar del tratamiento es el cambio en los estilos de vida, donde medidas simples tienen una gran repercusión en la No manifestación de esta enfermedad. La medicina de los estilos de vida incluye alimentación saludable, práctica regular de actividad física, evitar el consumo y abuso

de sustancias peligrosas como el café. También el bienestar emocional y manejo del estrés, higiene del sueño y relaciones interpersonales significativas y con sentido de pertenencia con nuestro entorno.

Para la alimentación saludable se sugiere una dieta baja en sodio y en azúcares, alimentos procesados y harinas refinadas, pero alta en aceite de oliva, frutas y verduras, granos enteros, frutos secos y legumbres.

En cuanto a la actividad física, el conceso internacional y la recomendación nacional indica realizar 40 minutos de actividad física aeróbica, moderada a vigorosa, al menos 3 a 5 días a la semana, idealmente 1 hora diaria y considerar que entre el año y los 4 años deben tener 1 hora máximo de pantalla y entre los 5 a 17 años, 2 horas máximo.

Si tomamos en cuenta estas recomendaciones y somos conscientes de la relevancia de mantener la salud en la infancia, lograremos mantener la salud en la etapa adulta de la vida. **T2**