



Alertan sobre aumento de riesgo de la hipertensión arterial en la etapa de menopausia

- Con la llegada de la menopausia aumenta en forma importante la prevalencia de hipertensión arterial en la mujer, revela la doctora Mónica Acevedo, cardióloga y académica de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Lo anterior se debe a varios cambios en la fisiología que ocurren: se reducen en forma drástica los niveles de estrógeno (que tienen acción vasodilatadora), aumento de peso con retención de sodio y agua, mayor producción de angiotensinógeno, una proteína hepática que se transforma en angiotensina, un potente vasoconstrictor de las arterias, entre otros.

“La carencia de estrógeno en las mujeres significa un deterioro en su calidad de vida y duplica los riesgos de enfermedades coronarias, aumenta el riesgo metabólico e incrementa el peligro de fracturas. También se presentan otros síntomas como dolor articular, insomnio, palpitaciones, alteraciones menstruales, problemas emocionales y más, que deben ser controlados por el médico ginecólogo”, informa la especialista.

Además de esto, la especialista recomienda mejorar la alimentación, incluir una dieta que vigile el consumo de sal, hacer ejercicio aeróbico (2 horas mínimo en la semana), control del peso en forma rigurosa, no consumir alcohol y ser adherentes al tratamiento farmacológico.

CS