

Fecha: 15-04-2024
Medio: La Segunda
Supl.: La Segunda
Tipo: Actualidad

Pág.: 16
Cm2: 660,7
VPE: \$ 1.467.333

Tiraje: 11.692
Lectoría: 33.709
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Por qué la hipertensión afecta la salud. Y cómo controlarla

Por Liz Szabo/The New York Times

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), casi la mitad de los adultos estadounidenses padecen hipertensión, pero solo una cuarta parte de los hipertensos la tienen bajo control.

La hipertensión “es una crisis de salud pública latente”, dijo Rishi K. Wadhwa, profesor asociado de medicina en la Escuela de Medicina de Harvard y autor de un nuevo estudio que demuestra que los chequeos de la presión arterial no han vuelto a ser lo que eran antes de la pandemia de coronavirus.

La hipertensión puede aumentar el riesgo de infarto de miocardio, ictus, complicaciones en el embarazo y otros problemas de salud, pero los síntomas son “a menudo silenciosos”, dijo Wadhwa.

“Me preocupa que pase desapercibida para muchos pacientes”, añadió.

Esto es lo que hay que saber sobre el tema y cómo controlar la presión arterial.

¿Qué es la presión arterial? ¿Y cuál es un nivel normal?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes arteriales del corazón, explicó Jim Liu, cardiólogo del Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio. La presión arterial siempre se mide con dos cifras: la cifra superior, conocida como presión sistólica, mide esa fuerza cuando el corazón se contrae. La cifra inferior, conocida como presión diastólica, mide la fuerza cuando el músculo cardíaco se relaja. Se mide en unidades conocidas como milímetros de mercurio, o mm Hg.

Puedes tomarte la presión en una consulta médica o en una farmacia, o puedes hacerlo tú mismo con un tensiómetro doméstico. La Asociación Estadounidense del Corazón y el Colegio Estadounidense de Cardiología definen la presión arterial normal como inferior a 120/80 mm Hg. Los CDC definen la presión arterial alta como igual o superior a 130/80 mm Hg.

Una presión arterial muy alta puede provocar síntomas como fuertes dolores de cabeza, dolor torácico y mareos. Para muchas personas, sin embargo, la presión arterial aumenta muy gradualmente como para notar estos problemas, dijo Liu.

¿Por qué es perjudicial la hipertensión?

La hipertensión obliga al corazón a trabajar más para bombear sangre. Con el tiempo, el corazón, sobrecargado, puede empezar a flaquear lentamente y a esforzarse por bombear sangre al resto del organismo, una afección denominada insuficiencia cardíaca.

La fuerza y la fricción de la hipertensión también pueden dañar el delicado revestimiento de las arterias, explicó Liu. Los desgarreros de la pared arterial permiten que el colesterol LDL —también conocido como colesterol “malo”— se adhiera y forme grumos, o placas, en esos huecos. Esto puede bloquear el flujo san-



Pasa desapercibida

Por qué la hipertensión afecta la salud. Y cómo controlarla

Para algunas personas, los cambios en el estilo de vida pueden ser tan eficaces como la medicación, dicen los expertos.

pertensión.

Se han relacionado múltiples factores de riesgo con la hipertensión, como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la obesidad y el estrés crónico. La falta de ejercicio y las dietas ricas en sodio y alimentos procesados también se han asociado a un mayor riesgo de hipertensión.

¿Cómo se puede reducir la presión arterial?

Para algunas personas, los cambios en el estilo de vida pueden ser tan eficaces como la medicación, dijo Martha Gulati, directora de cardiología preventiva del Smidt Heart Institute del Cedars-Sinai de Los Ángeles. Recomienda hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día y dormir entre siete y nueve horas por la noche, dos hábitos asociados a una presión arterial más baja. Mantener o alcanzar un peso corporal saludable también puede reducir la presión arterial, afirmó Gulati.

Es importante evitar los productos que contienen nicotina. El consumo de nicotina eleva la presión arterial, estrecha

los vasos sanguíneos y puede contribuir al endurecimiento de las arterias, según la Asociación Estadounidense del Corazón.

Algunas investigaciones sugieren que seguir una dieta baja en sodio podría reducir la presión arterial entre dos y ocho mmHg en algunos pacientes, y que adoptar la dieta DASH —que enfatiza el consumo de frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa— podría reducir la presión arterial entre ocho y 14 puntos. Abstenerse de beber alcohol o limitar su consumo a no más de una copa al día para las mujeres y dos copas para los hombres podría reducir la presión arterial entre dos y cuatro puntos.

Las personas que no pueden reducir su presión arterial a niveles normales mediante cambios en su estilo de vida necesitarán medicación, según Gulati. Los diuréticos ayudan a eliminar el sodio y el agua del organismo, reduciendo así la presión arterial. Los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA) y los antagonistas de los receptores de la angiotensina II (ARA) relajan los vasos sanguíneos, aunque actúan de distinta manera. Los antagonistas del calcio ayudan a relajar las células musculares de los vasos sanguíneos y algunos ralentizan el ritmo cardíaco. Las personas que no consiguen reducir la presión arterial con estos fármacos pueden necesitar medicamentos adicionales. Los médicos tienen en cuenta la edad, el estado de salud y los factores de riesgo del paciente antes de decidir qué medicación recetarle.

“La presión arterial es el factor de riesgo más modificable de cardiopatía y accidente cerebrovascular”, dijo Gulati. “Con cambios en el estilo de vida y medicamentos, nuestros pacientes pueden controlarla, así como a la salud de su corazón”.