



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías

## Hipertensión Arterial-Adultos: Información



La hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.

Es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.

Si se deja sin tratamiento, la presión arterial puede llevar a muchas afecciones médicas. Estas incluyen enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas en los ojos y otros problemas de salud.

Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

Uno o ambos números pueden ser demasiado altos. (Nota: estas cantidades aplican a personas que no están tomando medicamentos para la presión arterial y para quienes no están enfermos).

- Una presión arterial normal es cuando la presión arterial es menor a 120/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Una presión arterial alta (hipertensión) es cuando uno o ambos números de la presión arterial son mayores de 130/80 mm Hg la mayoría de las veces.
- Si el valor del número superior de su presión arterial es entre 120 y 130 mm Hg y el valor del número inferior es menor a 80 mm Hg, se denomina presión arterial elevada.

Si tiene problemas cardíacos o renales, o si tuvo un accidente cerebrovascular, es posible que el médico le recomiende que su presión arterial sea incluso más baja que la de las personas que no padecen estas afecciones.

## **Causas**

Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

- La cantidad de agua y de sal que usted tiene en el cuerpo.
- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos.
- Sus niveles hormonales.

Usted es más propenso a que le digan que su presión arterial esta demasiado alta a medida que envejece. Esto se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos con la edad. Cuando esto sucede, la presión arterial se eleva. La hipertensión arterial aumenta la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o muerte prematura.

Usted tiene un riesgo más alto de sufrir hipertensión arterial si:

- Es afroamericano
- Es obeso
- Con frecuencia está estresado o ansioso
- Toma demasiado alcohol (más de 1 trago al día para las mujeres y más de 2 al día para los hombres)
- Consume demasiada sal
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial
- Tiene diabetes
- Fuma

La mayoría de las veces no se identifica ninguna causa de presión arterial alta. Esto se denomina hipertensión esencial.

La hipertensión causada por otra afección o por un medicamento que esté tomando se denomina hipertensión secundaria. Esta puede deberse a:

- Enfermedad renal crónica.
- Trastornos de las glándulas suprarrenales (como feocromocitoma o síndrome de Cushing).
- Hiperparatiroidismo.
- Embarazo o preeclampsia.
- Medicamentos como las píldoras anticonceptivas, pastillas para adelgazar, algunos medicamentos para el resfriado, medicamentos para la migraña, corticosteroides, algunos antipsicóticos y ciertos medicamentos utilizados para tratar el cáncer.
- Estrechamiento de la arteria que irriga sangre al riñón (estenosis de la arteria renal).
- Apnea obstructiva del sueño (AOS).

### Síntomas



En la mayoría de los casos, no se presentan síntomas. En la mayoría de las personas, la hipertensión arterial se detecta cuando visitan a su médico o se la hacen medir en otra parte.

Debido a que no hay ningún síntoma, las personas pueden sufrir enfermedad cardíaca y problemas renales sin saber que tienen hipertensión arterial.

La hipertensión maligna es una forma peligrosa de presión arterial muy alta. Los síntomas incluyen:

Un diagnóstico temprano de presión arterial alta puede ayudar a prevenir enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares, problemas visuales y enfermedad renal crónica.

Su médico medirá la presión arterial muchas veces antes de diagnosticarle hipertensión arterial. Es normal que su presión arterial sea distinta según la hora del día.

Todos los adultos mayores de 18 deberían medirse la presión arterial cada año. Todos aquellos que tienen un historial de lecturas de presión arterial alta o los que tienen factores de riesgo de presión arterial alta deben medirse más a menudo.

Su médico llevará a cabo un examen físico para buscar signos de enfermedad del corazón, daño a los ojos y otros cambios en el cuerpo.

También se pueden hacer exámenes para buscar:

- Niveles altos de colesterol.
- Enfermedad cardíaca (cardiopatía), mediante exámenes como ecocardiografía o electrocardiografía.
- Enfermedad renal (nefropatía), mediante exámenes como pruebas metabólicas básicas y análisis de orina o ultrasonido de los riñones .

### ***Tratamiento***

El objetivo del tratamiento es reducir la presión arterial de tal manera que tenga un menor riesgo de presentar problemas de salud causados por la presión arterial elevada. Usted y su médico deben establecer una meta de presión arterial.

Cuando se considere cuál es el mejor tratamiento para la presión arterial alta, usted y su médico deben considerar otros factores como son:

- Su edad.
- Los medicamentos que toma.
- Los riesgos secundarios de los posibles medicamentos a tomar.
- Otras afecciones médicas que pueda tener, como antecedentes de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, problemas renales o diabetes.

Si su presión arterial es entre 120/80 y 130/80 mm Hg, usted tiene presión arterial alta.

- Su médico le recomendará cambios en el estilo de vida para bajar la presión arterial a un rango normal.
- Muy pocas veces se utilizan medicamentos en esta etapa.

Si su presión arterial es mayor de 130/80, pero menor de 140/90 mm Hg, está en la etapa 1 de presión arterial alta. Al pensar en el mejor tratamiento, usted y su proveedor deben considerar:

- Si no tiene otras enfermedades o factores de riesgo, su proveedor puede recomendar cambios en su estilo de vida y repetir las mediciones después de unos cuantos meses.
- Si su presión arterial se mantiene arriba de 130/80, pero abajo de 140/90 mm Hg, su proveedor puede recomendar medicamentos para tratar la presión arterial alta.
- Si tiene otras enfermedades o factores de riesgo, es muy probable que su proveedor inicie un tratamiento con medicamentos a la vez de recomendarle cambios en su estilo de vida.

Si su presión arterial es mayor de 140/90 mm Hg, usted tiene presión arterial alta en etapa 2. Es muy probable que su médico inicie un tratamiento con medicamentos y recomiende cambios en el estilo de vida.

## CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA



Usted puede tomar muchas medidas para ayudar a controlar su presión arterial, como:

- Consumir una alimentación cardio saludable que incluya potasio y fibra.
- Tomar mucha agua.
- Hacer al menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, al menos 3 a 4 días a la semana.
- Si fuma, dejar de hacerlo.
- Reducir la cantidad de alcohol que toma a 1 trago al día para las mujeres y 2 para los hombres o menos.
- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume. Intente consumir menos de 1,500 mg por día.
- Reducir el estrés. Trate de evitar factores que le causen estrés, y pruebe con meditación o yoga para desestresarse.
- Mantener un peso corporal saludable.

## ¿Cómo medir la tensión arterial?



### Para medir la presión arterial se requiere cumplir una serie de condiciones:

Para medir la presión arterial debe colocarse el manguito del esfigmomanómetro a la altura del corazón. El borde superior debe estar como mínimo dos centímetros por encima de la flexura del codo. A continuación se infla el manguito hasta una presión de 180 milímetros de Hg. Si se sabe que en determinaciones anteriores la presión sistólica era superior a esta cifra, se infla hasta una presión 200 mm Hg por encima de la última conocida. Se coloca la campana del fonendo allí donde previamente se ha localizado el latido arterial en la flexura del codo y se procede a desinflar poco a poco el manguito. El primer latido que se escucha corresponde a la presión sistólica o máxima y la desaparición del latido a la presión diastólica o mínima. En los niños y también en algunos adultos, los latidos no desaparecen; entonces se considera como presión diastólica aquella en la que se modifica la tonalidad de los latidos.



## **MEDICAMENTOS PARA LA HIPERTENSIÓN**

En la mayoría de las ocasiones, su médico probará primero indicar cambios de su estilo de vida, y revisará su presión arterial dos o más veces. Es probable que se inicie un tratamiento con medicamentos si sus lecturas de presión arterial permanecen cerca o por encima de los siguientes niveles:

- Número superior (presión sistólica) de 130 o más.
- Número inferior (presión diastólica) de 80 o más.

Si usted tiene diabetes, problemas cardíacos o antecedentes de accidente cerebrovascular, puede comenzar a tomar medicamentos con una lectura de presión arterial aún más baja. Los objetivos de presión arterial que se usan más a menudo para personas con estas afecciones son de menos de 120 a 130/80 mm Hg.

Hay diferentes medicamentos para tratar la hipertensión arterial.

- A menudo, un solo fármaco para la presión arterial no es suficiente para controlarla, y es posible que usted necesite tomar dos o más.
- Es muy importante que usted tome los medicamentos que le recetaron.
- Si presenta efectos secundarios, el médico puede sustituirlos por un medicamento diferente.

### **Algo que ud debe saber sobre el «Programa para el control Comunitario de la Hipertensión Arterial» en Cuba.**

En el año 1974, la Organización Mundial de la Salud (OMS) invitó a nuestro país a participar conjuntamente con otros 13 países en un proyecto de investigación titulado «Programa para el control Comunitario de la Hipertensión Arterial». Para ello, el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) elaboró el primer Programa Nacional para la prevención y control de la hipertensión arterial (HTA) basado en los criterios y recomendaciones de ese proyecto.

Para supervisar, controlar y evaluar dicho programa, se creó la Comisión Nacional de Hipertensión Arterial del MINSAP, la cual además participó conjuntamente con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en un proyecto similar al ejecutado por la OMS. En ambos estudios se adoptaron las cifras tensionales de 160 y 95 mmHg para clasificar como hipertensos a los individuos de 15 y más años; con éstas cifras la prevalencia en nuestro país era de 15% en las zonas urbanas y entre un 7 % y 8% en las zonas rurales.

En 1991 se revisó el Programa Nacional adoptándose las cifras de 140 y 90 mmHg por lo que los estimados de prevalencia se duplicaron.

Durante el año 1995 se realizó la Primera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y Actividades Preventivas y esta corroboró lo que otros estudios territoriales efectuados en Cuba habían encontrado en cuanto a la prevalencia de hipertensión arterial, al registrarse un 30,6 % para zonas urbanas.

Según la OPS, sólo tres países: Canadá, Estados Unidos y Cuba, tienen niveles de control en las poblaciones superiores al 35%, que es el compromiso adoptado por los países de la región para 2019.

### ***Bibliografía***

- 1.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 28 ago. 2019; consulta 7 ene 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>.
- 2.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., ADAM.; 2020. Hipertensión Arterial; [actualizado 16 abr. 2019; consulta 7 ene. 2022]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>
- 3.- OPS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. EE. UU: OPS [actualizado 29 sep, 2021; consulta 7 ene 2022]. Hipertensión. [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>

4.- Infomed. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas [Internet]. La Habana; 2022, [actualizado 5 ene, 2021; consulta 7 ene 2022]. Hipertensión arterial. Prevalencia en Cuba. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://temas.sld.cu/hipertension/>

5. Macías-Castro I. Modelo experimental de un programa de salud nacional para la atención integral del paciente con hipertensión arterial. Rev Cubana de Med [Internet]. 2020 [citado 15 Feb 2022]; 14 (1) Disponible en: <http://revmedicina.sld.cu/index.php/med/article/view/908>

6. Campbell NRC, CHutte AE, Varghese CV, et al. Sao Paulo call to action for the prevention and control of high blood pressure: 2020. J Clin Hypertens. 2019; 21: 1744-1752 [actualizado 16 abr. 2019; consulta 7 ene. 2022]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jch.13741>

7. Gómez-Rodríguez J, Forte-Olartecoechea G, Del-Collado-Lopez F, Martinez-Silva P, del-Corral-Morales E, Macías-Castro I. Resultados del control comunitario de la hipertensión arterial en el área de salud del policlínico "Dr. Carlos J. Finlay" del regional Marianao. Habana. Rev Cubana de Med [Internet]. 2020 [citado 15 Feb 2022]; 16 (3) Disponible en: <http://www.revmedicina.sld.cu/index.php/med/article/view/1103>