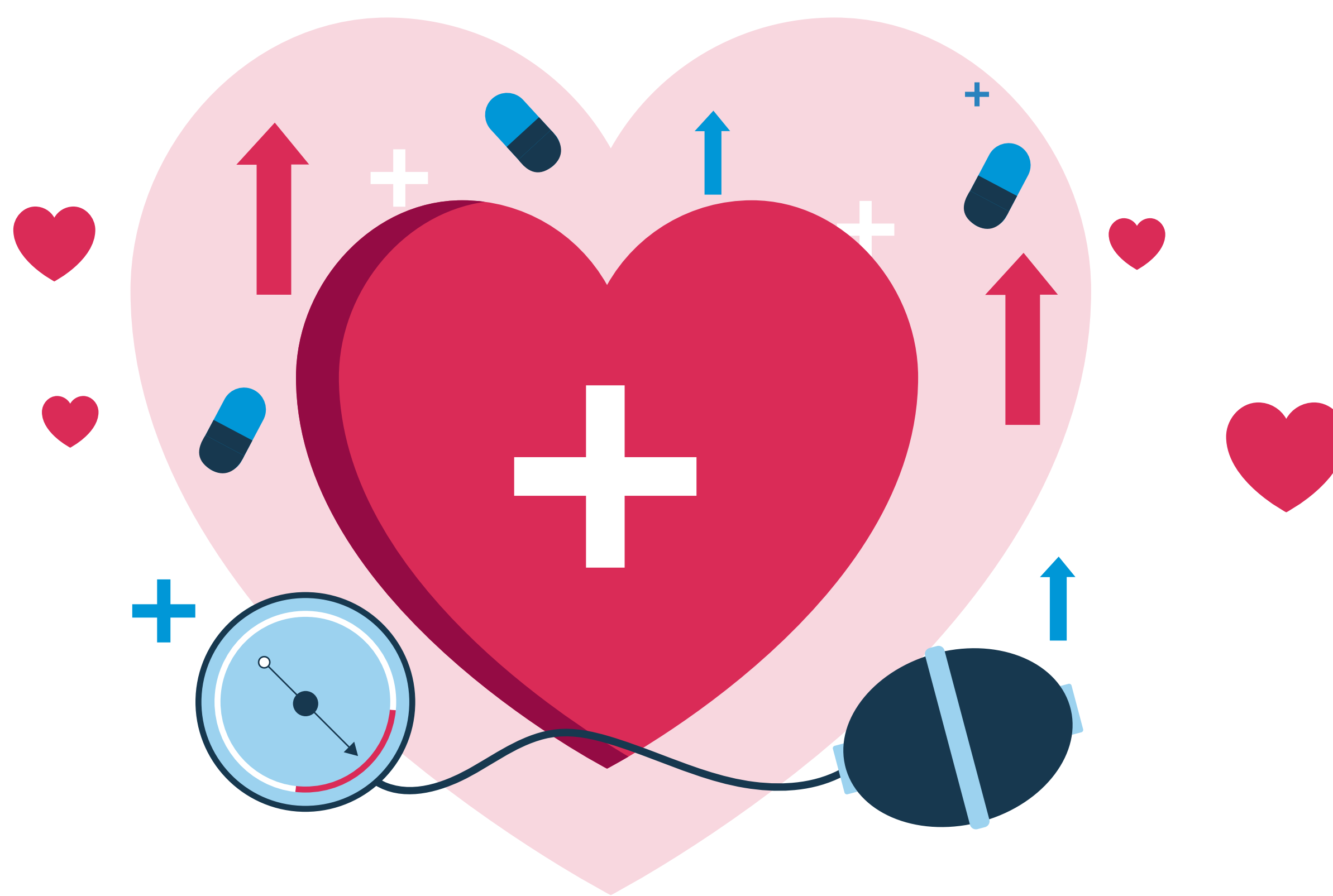


## ¿Cómo se puede prevenir y qué debo hacer si ya soy hipertenso?

El 17 de mayo es el Día Mundial de la Hipertensión, una enfermedad que afecta a 1.280 millones de adultos en el mundo de entre 30 y 79 años. A pesar de que afecta a una gran parte de la población, el 46% de los hipertensos desconocen padecer esta afección y solo uno de cada cinco hipertensos adultos diagnosticados tiene el problema controlado<sup>1</sup>.

# Día Mundial de la Hipertensión



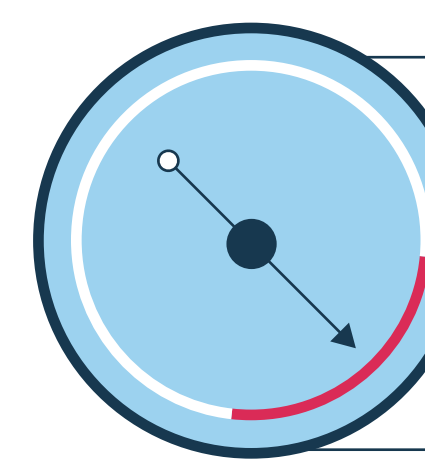
La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Esta tensión tiene dos valores<sup>1</sup>:



**Tensión sistólica:** momento en que el corazón se contrae.

**Tensión diastólica:** tensión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja.

Si esta tensión es elevada, se denomina hipertensión, y supone un riesgo para la salud ya que puede provocar problemas como<sup>2</sup>:



- Accidente cerebrovascular.
- Angina de pecho o infarto de miocardio.
- Insuficiencia cardíaca.
- Enfermedad renal.
- Muerte prematura.

## ¿Cómo medir la tensión arterial?

La tensión arterial se mide mediante un aparato denominado esfigmomanómetro, también conocido como tensiómetro. Para que la medida obtenida sea lo más exacta posible, se recomienda seguir estos consejos<sup>2</sup>:



**Medirla siempre a la misma hora,** ya que la tensión arterial cambia a lo largo del día.



**Situarse en un espacio tranquilo,** sin ruidos y con una temperatura de unos 22°C.



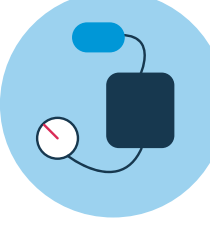
**Estar relajado.** Reposar los 5 minutos anteriores al uso del tensiómetro.



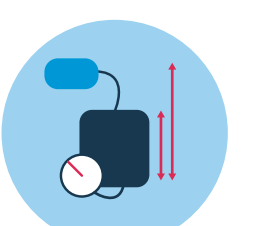
**No comer, beber, fumar o practicar deporte** en la media hora anterior a someterte a la prueba.



**Sentarse en una silla** apoyando la espalda en el respaldo y sin cruzar las piernas.



**Colocar el manguito del esfigmomanómetro** dos o tres centímetros por encima del codo y con este ligeramente flexionado a la altura del pecho.



**Usar un manguito demasiado grande o muy pequeño puede dar lugar a mediciones inexactas.**



**No hablar durante la medición.**

### ¿Cómo se debe colocar un manguito?

La parte inflable del manguito debe cubrir aproximadamente un 40 % de la circunferencia del brazo, y el brazalete debe cubrir el 80 % del área que va del codo al hombro<sup>6</sup>.

## ¿Cuándo sospechamos una hipertensión?

Cuando medimos la tensión arterial obtenemos dos resultados de entre dos y tres cifras. En el caso de sospechar una hipertensión, ambas cifras pueden ser más altas de lo normal o solo una de ellas; en ese caso, acude al médico. La tensión arterial puede ser<sup>3,4,9</sup>:



**Tensión arterial normal:** por debajo de 120/80 mmHg.

**Tensión arterial alta (sin otros factores de riesgo):** la tensión sistólica es 140 mmHg o mayor o la tensión diastólica es 90 mmHg o más. La tensión arterial elevada tiende a empeorar si no se toman medidas para controlarla.

**Tensión arterial alta (con otros factores de riesgo cardíaco):** la tensión sistólica es 130 mmHg o mayor y/o la tensión diastólica es 80 mmHg o superior.

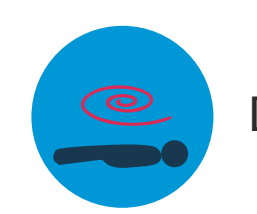
**Crisis hipertensiva:** la tensión sistólica es 180 mmHg o superior y 120 mmHg o más en la tensión diastólica. **Se considera una situación de emergencia que requiere atención médica de urgencia.**

## Cuándo consultar con el médico

Si los valores de la prueba superan los parámetros establecidos como normales o tienes algunos síntomas de los siguientes, debes acudir a tu médico<sup>1,4</sup>.



Cefaleas matutinas.



Desmayo.



Alteraciones visuales y acúfenos (ruido constante en los oídos o en la cabeza).



Dolor u hormigueo en cuello, mandíbula, hombro o brazos.



Confusión.



Temblores musculares.



Dolor torácico.



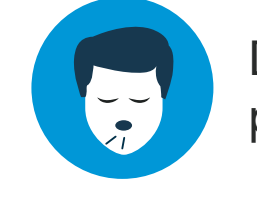
Vértigo o mareo.



Pulso o latidos cardíacos irregulares.



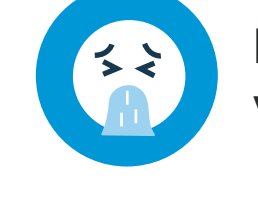
Sudoración.



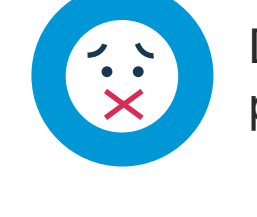
Dificultad para respirar.



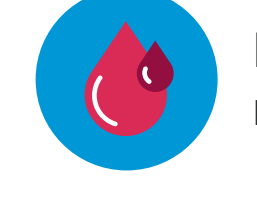
Entumecimiento o debilidad en el cuerpo.



Náuseas o vómitos.



Dificultad para hablar.



Hemorragias nasales.

## ¿Qué puedo hacer? Cambia tu estilo de vida

Los pacientes que padecen esta enfermedad o que tienen factores de riesgo de poder presentarla (antecedentes familiares, edad superior a 65 años u otras enfermedades, como diabetes o nefropatías)<sup>1</sup> deben seguir, más que nunca, un estilo de vida saludable para disminuir los riesgos de la hipertensión<sup>1,3,5</sup>.



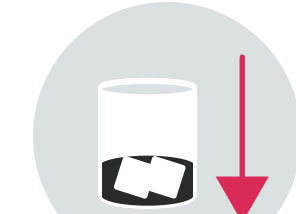
**Mantener un peso saludable.**



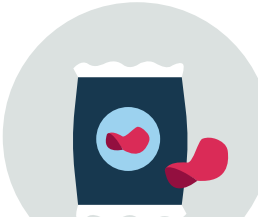
**No fumar.**



**Priorizar alimentos de la dieta mediterránea** como frutas y verduras, frutos secos, carnes blancas, pescado y aceite de oliva.



**Evitar o reducir el consumo de alcohol:** no más de 1 una copa de vino o una cerveza al día para las mujeres y 2 para los hombres.



**Limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas:** evitar alimentos fritos, ultraprocesados, dulces, etc.



**Realizar ejercicio físico:** entre 30 y 60 minutos de ejercicio aeróbico al día, al menos 3 a 5 días en semana (caminar, nadar o montar en bicicleta).



**Aumentar el consumo de agua:** se recomienda una media diaria de 2,7 litros para mujeres y 3,7 litros para hombres<sup>8</sup>. Teniendo en cuenta que aproximadamente el 20% de los líquidos que ingerimos provienen de los alimentos.



**Restringir la ingesta de sal:** consumir menos de 5 g diarios. Se deben evitar alimentos como cubitos de caldo, sopas comerciales, bacalao salado, pizza, embutido, encurtidos, precocinados, etc.<sup>7</sup>



**Controlar el estrés en lo posible:** realizar ejercicio, aprender técnicas de relajación, conectar con los seres queridos, dormir adecuadamente, aprender a decir que no o evitar situaciones estresantes, entre otros.

<sup>1</sup>Hipertensión. OMS. Agosto, 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

<sup>2</sup>Hipertensión. Fundación Española del Corazón. Consultado en marzo, 2021. <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html>

<sup>3</sup>Control de su hipertensión arterial. MedlinePlus. Junio, 2020. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000101.htm>

<sup>4</sup>Presión arterial alta (hipertensión). Mayo Clinic. Julio, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/diagnosis-treatment/drc-20373417>

<sup>5</sup>Hipertensión Arterial. Hospital Universitari Clinic de Barcelona. Febrero, 2018. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/hipertension-arterial/vivir-con-la-enfermedad>

<sup>6</sup>¿El tamaño del brazalete afecta las mediciones de la presión arterial? Mayo Clinic. Julio, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/cuff-faq-20058337>

<sup>7</sup>Dieta para bajar la tensión alta - hipertensión. Fundación del Corazón. Consultado en marzo, 2022. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1230-dieta-para-bajar-la-tension-alta-hipertension.html>

<sup>8</sup>Agua: ¿cuánto tienes que beber todos los días? Mayo Clinic. Julio, 2021. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044258>

<sup>9</sup>Hipertensión arterial. Clinic de Barcelona. Febrero, 2018. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/hipertension-arterial>