

TENSIÓN ARTERIAL ALTA

DEFINICIÓN: La ELEVACIÓN MANTENIDA de las cifras de PRESIÓN DE LA SANGRE dentro de las arterias se denomina HIPERTENSIÓN. La presión arterial (Tensión arterial) tiene dos componentes la MÁXIMA y la MÍNIMA. Consideramos a un paciente HIPERTENSO cuando las cifras de presión arterial son iguales o están por encima de unos valores determinados de MÁXIMA o MÍNIMA. Estos son de 140 para la MÁXIMA y 90 para la MÍNIMA, medidos en milímetros de mercurio (mmHg.) La presión arterial (Tensión arterial) es muy variable a lo largo del día y de la noche, y se influye por muchas circunstancias. Por eso, no se puede determinar si una persona está enferma de tensión arterial ALTA, si no se realizan varias medidas de la tensión en diferentes días.

IMPORTANCIA: Es una enfermedad que sufre mucha gente, una de cada cuatro personas adultas padece Hipertensión (Tensión arterial alta). Con la edad aumenta el número de hipertensos, una de cada dos personas de más de 65 años.

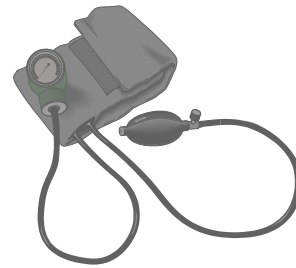
CAUSAS DE LA TENSIÓN ARTERIAL ALTA: En la mayoría de gente (90-95%), no se conoce su causa, influye el consumo de sal, la obesidad, la herencia familiar, la falta de ejercicio físico, etc.

¿QUÉ PRODUCE LA HIPERTENSIÓN? La tensión arterial alta, junto a otras enfermedades como la diabetes y el colesterol alto y hábitos no saludables como el TABACO, el alcohol y la falta de ejercicio producen daño sobre la pared de las arterias, disminuyendo su calibre y por lo tanto transportando menos sangre a los órganos que riegan (corazón, cerebro, riñones...). Como consecuencia de la disminución de la cantidad de sangre que reciben estos enferman y aparecen los ATAQUES CARDIACOS Y CEREBRALES así como la destrucción de los riñones.

¿COMO SE DEBE MEDIR LA TENSIÓN ARTERIAL? Antes, hemos comentado que la tensión arterial es muy variable, y solo cuando es PERMANENTEMENTE ALTA se debe considerar HIPERTENSIÓN. Para saber si un enfermo sufre de tensión arterial ALTA, hay que medir ésta siguiendo una serie de recomendaciones: El enfermo debe de estar relajado y acudir a la consulta sin prisas, y guardar una serie de condiciones: NO tiene que haber comido, ni bebido alcohol o café, no haber realizado ejercicio físico media hora antes de las comidas. Si tiene necesidad debe de orinar antes de tomarse la tensión. Reposar de 5-10 minutos sentado antes de tomarse la tensión arterial, con la espalda apoyada en la silla, sin cruzar las piernas y con el antebrazo apoyado en la mesa. No debe de hablar ni moverse.

Para medir la tensión arterial existen varios tipos de aparatos:

1º El de mercurio, es el más clásico. 2º Los aparatos de RELOJ (denominados ANAEROIDES). 3º Actualmente disponemos de aparatos electrónicos que ellos detectan las tensiones máximas y mínimas. Estos aparatos han permitido que algunos pacientes, bajo la indicación de su médico se tomen ellos mismo la tensión.



TRATAMIENTO DE LA TENSIÓN: Hay una serie de dietas y consejos, que han demostrado FIRMEMENTE, que bajan la tensión y deben de estar siempre presentes.

1º-El peso ideal, el bajar de peso si nos sobran kilos ha demostrado que baja la tensión. Si engordamos por el contrario la tensión sube.

2º-El ejercicio físico baja la tensión, pasear entre 45 minutos y una hora diaria baja la presión de nuestras arterias.

3º- Reducir el consumo de sal y alimentos salados, cuanto menos sal tomamos más baja tenemos la tensión arterial.

4º- El alcohol aumenta la tensión, sobretodo si bebemos más de una copa de vino o un botellín de cerveza al día.

El tratamiento de la tensión, tiene como objetivo bajar las cifras de presión arterial por debajo de 140 de MÁXIMA y 90 de MÍNIMA.

En enfermos que son DIABÉTICOS o con ENFERMEDAD RENAL se tienen que alcanzar niveles de tensión arterial más bajos. La tensión arterial alta no se cura y se debe de tratar de por vida, casi siempre.

Con los diferentes medicamentos conseguimos bajar la tensión, necesitando muchas veces tomar más de un medicamento. Siempre se recomienda tomar la pastilla todos los días y preferiblemente por la mañana.

Los medicamentos para la tensión arterial pueden producir molestias a los pacientes, que deben de ser comunicadas a su médico.

SEGUIMIENTO: Las primeras visitas del médico y de enfermería tienen que ser más seguidas al inicio del tratamiento, una vez está controlada es suficiente con una visita cada 3 ó 4 meses por enfermería, y una revisión anual por el médico.

En estas visitas se repasará el tratamiento y dietas, se medirá la tensión arterial dos o más veces, se valorará si hay algún órgano dañado. También se controlarán otros factores que afectan a la circulación como el colesterol, el tabaco y el azúcar elevado en la sangre.

