

Tensión desbocada

La hipertensión arterial (HTA) es un problema que afecta al 10%-20% de la población adulta occidental. Su detección es más compleja de lo que se cree y su control se logra con ejercicio, dieta y medicación

La enfermedad cardiovascular, una de las mayores amenazas para la salud en los países occidentales, se ha convertido en una prioridad sanitaria por su elevado impacto económico y social. Habitualmente, las estrategias de prevención abordan los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión arterial, exceso de grasa, tabaquismo y diabetes) de forma individualizada, aunque en realidad es frecuente que aparezcan de forma combinada. De ahí que aumente la tendencia entre los expertos de buscar un enfoque conjunto para plantear la prevención y el tratamiento.

De todos los factores de riesgo, el control de la hipertensión arterial (HTA) es el que está reclamando mayor atención en la actualidad. Sin apenas síntomas al principio o poco específicos cuando empieza a manifestarse, la HTA se anuncia en forma de cansancio, dolores de cabeza, mareos al cambiar de posición o levantarse, zumbido de oídos o alteraciones de la visión. Con el paso del tiempo, si no hay control, va minando la integridad de riñones, retina, corazón y arterias. Puede causar una cardiopatía hipertensiva, aneurismas (rotura de vasos sanguíneos), nefropatía hipertensiva o accidente vascular cerebral o ictus. Las cifras indican que entre un 10% y un 20% de la población adulta en los países occidentales padece HTA.

DIAGNÓSTICO NO TAN SENCILLO

Aunque parece simple llegar a un diagnóstico de HTA, en la práctica no resulta tan sencillo ya que, además de la variabilidad de las cifras tensionales a lo largo del día, pueden registrarse elevaciones ocasionales y transitorias. Para atinar con el diagnóstico, se realiza una toma de tensión a la semana durante dos o tres meses, siempre en las mismas condiciones. Si, pese a todo, se mantienen las dudas, se recurre a un registro continuo mediante un aparato portátil que registra la tensión arterial a intervalos de 30 minutos durante 24 horas.





LA TENSIÓN ARTERIAL ES NICTAMERAL, ES DECIR, SUBE POR LA MAÑANA, DISMINUYE DURANTE EL DÍA Y BAJA AÚN MÁS EN LA NOCHE

Como norma general, se aceptan como límite unas cifras por encima de 160/95 mmHg, aunque se han fijado diferencias regionales en función de factores ambientales y genéticos. Las cifras tensionales, además, están sujetas a variaciones durante el día y tienen un ritmo nictameral, es decir, son más altas por la mañana, disminuyen ligeramente durante el día y aún más por la noche. El esfuerzo físico, el frío, el dolor, el miedo o situaciones de tensión psíquica como conducir, hablar en público o discutir pueden elevar transitoriamente la tensión arterial. Eso sin contar la propia medición: el mero hecho de acudir a la consulta produce una reacción de alerta que tiende a elevarla y que se normaliza tras reposar un poco y repetir la toma un par de veces.

El conocimiento de que la HTA es esencial (se desconoce el mecanismo que la origina) o secundaria es fundamental para su control y tratamiento. En la secundaria suele identificarse una causa desencadenante (enfermedades renales, exceso de función de algunas glándulas endocrinas) que habrá que tratar para normalizar los niveles tensionales.

DIETA, EJERCICIO Y MEDICACIÓN

El tratamiento de la HTA se basa en unas medidas higiénico-dietéticas básicas: dieta, ejercicio y medicación. La dieta está destinada a reducir el peso, incrementar el consumo de verduras, frutas y hortalizas y disminuir el consumo de grasas saturadas y de sal. Asimismo, un programa de ejercicio aeróbico, adecuado a la edad y a las circunstancias y siempre después de una revisión médica, ayuda a fortalecer el corazón, a bajar peso y a controlar la tensión arterial.

La prescripción de medicamentos debe ser exclusiva del médico y es frecuente, al inicio, que haya que efectuar cambios de tratamiento hasta encontrar las dosis y el fármaco adecuado. Es común que la HTA vaya ligada a cifras de colesterol elevado, lo que a la larga dificulta el cumplimiento terapéutico. ◀