

Síntomas que puede presentar

Resulta habitual que la hipertensión arterial no produzca síntomas, los mismos pueden aparecer en el transcurso del desarrollo de la enfermedad o las repercusiones que produce en los órganos que denominamos "blanco" (cerebro, corazón, riñón, aorta y sistema vascular periférico).

Ellos son:

- ♦ Cefaleas, especialmente en la región occipital.
- ♦ Zumbidos de oído, denominados acúfenos.
- ♦ Puntos brillantes en la visión, denominados fosfenos.
- ♦ Falta de aire, disnea, epistaxis.
- ♦ Hemorragia nasal.
- ♦ Náuseas.
- ♦ Vasodilatación facial.
- ♦ Visión borrosa, retinopatía hipertensiva.
- ♦ Sudoración.



En resumen

En nuestro país, el 30 % de los hipertensos desconocen su enfermedad y están expuestos a sus consecuencias.

Es recomendable el control periódico de la presión arterial por el equipo de salud.

Ante la presencia de síntomas o la detección de cifras que superen los valores de referencia consulte a su médico.

CONFÍE SU SALUD A UNA EMPRESA QUE HACE MÁS DE 80 AÑOS TIENE BUENA SALUD



- ♦ Montevideo
- ♦ Canelones
- ♦ Pando
- ♦ Ciudad del Plata
- ♦ Las Piedras
- ♦ Suárez
- ♦ Migues
- ♦ Sauce
- ♦ Barros Blancos
- ♦ Paso Carrasco
- ♦ Solymar
- ♦ Salinas
- ♦ Atlántida
- ♦ La Floresta
- ♦ San Luis
- ♦ Piriapolis
- ♦ Maldonado
- ♦ Lagomar

PRESIÓN ARTERIAL



Información a través de www.casmu.com.uy o por el teléfono 1444

Departamento de Cardiología



¿Qué es la Presión Arterial?

La presión arterial es el producto del gasto cardíaco (GC) y la resistencia periférica total. A su vez, el GC es producto del volumen de sangre que se emite en cada latido por la frecuencia cardíaca.

Por lo menos cuatro sistemas son responsables de manera directa de la regulación de la presión arterial:

- ❖ el corazón, que aporta la presión de bombeo.
- ❖ el tono de los vasos sanguíneos, que en gran medida determina la resistencia sistémica.
- ❖ el riñón, que regula el volumen intra vascular.
- ❖ las hormonas que modulan las funciones de los otros tres sistemas.

Prevención y Control

La hipertensión arterial representa un problema de salud pública importante ya que es un factor de riesgo relevante para la arteriopatía coronaria, el evento vascular cerebral, la insuficiencia cardíaca, la nefropatía y la enfermedad vascular periférica.

Dos terceras partes de las personas con hipertensión arterial desconocen su situación o tienen cifras que no están correctamente controladas.

Los valores de presión arterial varían en gran medida con la edad.



Se aconseja el control periódico de la presión arterial, especialmente en aquellas personas que han presentado cifras de presión arterial elevadas (superiores a 130/85 mmHg). Los controles de presión arterial deberían ser realizados por integrantes del equipo de salud. En el caso de que el paciente desee realizar autocontroles resulta indispensable que se le brinde el asesoramiento adecuado para obtener una medición correcta.

El primer paso en el control de la hipertensión arterial consiste en adecuar la dieta, para lo cual se solicita evitar el agregado de sal (cloruro de sodio) a las comidas. La cifras tensionales normales no implican el abandono de esta medida, cuando se alcanzan valores de presión arterial en el rango de la normalidad se debe continuar con la dieta hiposódica.



Conviene consultar con su médico si es consumidor habitual de productos tales como anabólicos, nicotina, cafeína, etc., ya que los mismos pueden incidir en las cifras de presión arterial. Lo mismo puede suceder con algunos fármacos, por lo tanto, se aconseja poner en conocimiento a su médico de los productos que consume.

Se recomienda la actividad física, de acuerdo a las posibilidades de cada paciente. El sedentarismo es considerado un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Los ejercicios habituales, tales como caminar o gimnasia dinámica son saludables

y forman parte de los consejos para alcanzar una vida saludable.

Ante las dudas que puedan surgir con respecto al tipo e intensidad de ejercicio que se pueda realizar es conveniente consultar con el profesional médico.



Valores Normales

Depende de las guías que se tomen como referencia, oscilando entre 120/80 mmHg y 140/90 mmHg. Las Guías de la Sociedad Europea de Cardiología han tomado 129/84 mmHg, lo cual parece razonable si tenemos en cuenta la evidencia disponible.

Hipertensión esencial e Hipertensión secundaria

Aproximadamente el 90% de los pacientes hipertensos tienen valores elevados de presión arterial sin una razón identificable, por lo cual se le denomina "hipertensión esencial". Es un diagnóstico de exclusión, tras descartar una hipertensión arterial secundaria. La hipertensión secundaria está relacionada a causas estructurales (especialmente de origen renal o renovascular) u hormonales.