



Día Mundial de la Hipertensión: recomendaciones para una mejor calidad de vida

Con el objetivo de promover la concienciación y los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, la Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, recordó el pasado 17 de mayo el Día Mundial de la Hipertensión, principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares.

Bajo el lema "Juntos Por Nuestro Bienestar", los profesionales médicos de la institución brindan recomendaciones de interés para funcionarios y usuarios de justicia, que se realizan en el marco del Programa de Medicina Preventiva impulsado por la Corte Suprema de Justicia.

En este sentido, la Dra. Zulma Basualdo, profesional médico de la División de Asistencia Médica, refiere que se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 140/90 mmHg o más). Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata.

A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la tensión arterial.

El riesgo de hipertensión puede aumentar en estos casos:

- Edad avanzada.
- Causas genéticas.
- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física.
- Comer con mucha sal.
- Beber demasiado alcohol.
- Estrés.
- Diabetes Mellitus.

De la tensión arterial se dan dos valores: el primero es la tensión sistólica y corresponde al momento en que el corazón se contrae o late, mientras que el segundo, la tensión diastólica, representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.

Para establecer el diagnóstico de hipertensión se han de tomar mediciones dos o más días y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

Síntomas

La mayoría de personas hipertensas no tienen síntomas, aunque la tensión arterial muy alta puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho y otros síntomas.

La mejor manera de saber si se tiene la tensión alta es controlándose. Si no se trata, la hipertensión puede causar enfermedades como insuficiencia renal, enfermedades del corazón y derrames cerebrales (ACV).

Las personas que tienen la tensión arterial muy alta (de 180/120 o más) pueden presentar estos síntomas:

- Dolor intenso de cabeza.
- Dolencia en el pecho.
- Mareos.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Visión borrosa o cambios en la visión.
- Ansiedad.
- Confusión.
- Pitidos en los oídos.
- Hemorragia nasal.
- Cambios en el ritmo cardíaco.
- Lipotimia.

Si tiene usted alguno de estos síntomas y la tensión arterial muy alta, acuda de inmediato a un profesional de la salud.

Prevención

Hay cambios de hábitos que pueden ayudar a las personas con hipertensión a reducir su tensión arterial, aunque en algunos casos es necesario tomar también medicamentos.

Estas innovaciones sanitarias pueden prevenir y reducir la tensión arterial elevada:

- Comer más frutas y hortalizas.
- Pasar menos tiempo sentado.
- Hacer actividad física, ya sea caminar, correr, nadar, bailar o actividades para ganar fuerza, como levantar pesas.
- Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso.
- Tomar los medicamentos que prescriba su profesional de la salud.
- Acudir a las visitas previstas con su profesional de la salud.

La hipertensión puede también causar la obstrucción o la rotura de las arterias que llevan la sangre y el oxígeno al cerebro, lo que provocaría un accidente cerebrovascular. Asimismo, puede causar daños renales que generen una insuficiencia renal.