

Hipertensión arterial

Fuente: sabervivir.es / geosualud.com

La hipertensión arterial afecta al 20-30 % de sujetos entre 18 y 65 años y al 35-65 % por encima de los 65 años, siendo junto con la hipercolesterolemia, la diabetes mellitus y el tabaquismo uno de los principales factores de riesgo cardiovascular.

Para considerar que un paciente es hipertenso debe tomarse la tensión arterial mediante una técnica correcta en tres ocasiones, separadas al menos por tres semanas de intervalo, realizándose las mediciones en reposo y en un ambiente tranquilo. De modo convencional se ha establecido que existe hipertensión arterial cuando las cifras de tensión sistólica (máxima) son superiores a 140 mmHg o la diastólica (mínima) supera los 90 mmHg.

CAUSAS

Los investigadores no han encontrado causas específicas de la hipertensión, pero sí han determinado algunos factores de riesgo que hacen que usted pueda ser más propenso a padecerla: obesidad, consumo elevado de sal, alcohol, tabaco, falta de ejercicio y estrés son algunos de ellos. Tenga en cuenta que si posee antecedentes familiares de hipertensión ha de aumentar la vigilancia sobre su tensión.

SÍNTOMAS

La hipertensión arterial no suele producir síntomas, salvo situaciones con cifras tensionales extremadamente elevadas, donde los pacientes sufren accidentes cerebrovasculares (hemorragias o infartos cerebrales), infartos cardíacos, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, etc.

TRATAMIENTO

Para tener un buen control de la tensión arterial es fundamental someterse a una dieta estricta con mínima cantidad de sal, evitando además aquellos alimentos que ya de por sí la tienen en gran cantidad (embutidos, salazones...). Por otro lado es conveniente hacer ejercicio moderado a diario. Si con estas dos medidas no es suficiente para un control adecuado, puede ser necesaria la toma de fármacos, siempre bajo la supervisión del médico que conozca cada caso concreto para indicar el tipo de medicamento más idóneo.

La hipertensión arterial afecta al 20-30 % de sujetos entre 18 y 65 años y al 35-65 % por encima de los 65 años

Recordá que en cualquier Farmacia San Roque, puedes controlar tu presión

