

Hipertensión arterial

La presión arterial alta es una enfermedad frecuente en la que la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias con el transcurso del tiempo es lo suficientemente alta como para poder causarte problemas de salud, como la enfermedad cardíaca.

La presión arterial está determinada tanto por la cantidad de sangre que tu corazón bombea como por el grado de resistencia al flujo de la sangre en tus arterias. Cuanta más sangre tu corazón bombee y cuanto más estrechas estén tus arterias, mayor será tu presión arterial.

La presión arterial alta, por lo general, se va desarrollando en el transcurso de muchos años y, finalmente, afecta a casi todos. Afortunadamente, la presión arterial alta se puede detectar fácilmente. Y una vez que sabes que tienes presión arterial alta, puedes trabajar con tu médico para controlarla.

Síntomas

La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen signos ni síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente elevados.

Algunas personas con presión arterial alta pueden tener dolor de cabeza, dificultad para respirar o sangrado nasal, pero estos signos y síntomas no son específicos y, por lo general, no se presentan hasta que dicho trastorno alcanza una etapa grave o potencialmente fatal.

Causas

Existen dos tipos de presión arterial alta.

- Hipertensión primaria (esencial)

En la mayoría de los adultos, no hay una causa identificable de presión arterial alta. Este tipo de presión arterial alta, denominada hipertensión primaria (esencial), suele desarrollarse gradualmente en el transcurso de muchos años.

- Hipertensión secundaria

Algunas personas tienen presión arterial alta causada por una enfermedad no diagnosticada. Este tipo de presión arterial alta, llamada hipertensión secundaria, tiende a aparecer repentinamente y causa una presión arterial más alta que la hipertensión primaria. Diversos trastornos y medicamentos pueden producir hipertensión secundaria, entre ellos:

- Apnea obstructiva del sueño
- Problemas renales
- Tumores de la glándula suprarrenal
- Problemas de tiroides
- Ciertos defectos de nacimiento (congénitos) en los vasos sanguíneos
- Ciertos medicamentos, como las pastillas anticonceptivas, los antigripales, los descongestionantes, los analgésicos de venta libre y algunos medicamentos recetados
- Drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas

Factores de riesgo

La presión arterial alta presenta muchos factores de riesgo, incluidos los siguientes:

- **La edad.** El riesgo de presión arterial alta aumenta con la edad. Hasta aproximadamente los 64 años, la presión arterial alta es más común en los hombres. Las mujeres son más propensas a desarrollar presión arterial alta después de los 65 años.
- **Raza.** La presión arterial alta es particularmente común entre las personas con ascendencia africana, la cual se desarrolla, a menudo, a una edad más temprana que en los blancos. Las

complicaciones graves, como el accidente cerebrovascular, el ataque cardíaco y la insuficiencia renal, también son más comunes en personas con ascendencia africana.

- **Antecedentes familiares.** La presión arterial alta tiende a ser hereditaria.
- **Tener sobrepeso u obesidad.** Cuanto más pesas, más sangre necesitas para suministrar oxígeno y nutrientes a tus tejidos. A medida que aumenta el volumen de sangre que circula a través de los vasos sanguíneos, también lo hace la presión sobre las paredes arteriales.
- **No hacer actividad física.** Las personas inactivas tienden a tener una mayor frecuencia cardíaca. Cuanto más alto sea tu ritmo cardíaco, más esfuerzo debe hacer el corazón con cada contracción y más fuerte es la fuerza que se ejerce sobre las arterias. La falta de actividad física también aumenta el riesgo de sobrepeso.
- **Consumo de tabaco.** Fumar o masticar tabaco no solo eleva la presión arterial temporalmente, sino que los químicos del tabaco pueden dañar el revestimiento de las paredes arteriales. Esto puede hacer que las arterias se estrechen y aumente el riesgo de enfermedad cardíaca. El tabaquismo pasivo también puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Demasiada sal (sodio) en la dieta.** Demasiado sodio en tu dieta puede hacer que el cuerpo retenga líquidos, lo cual aumenta la presión arterial.
- **Muy poco potasio en la dieta.** El potasio ayuda a equilibrar la cantidad de sodio en las células. Si no incluyes suficiente potasio en tu dieta o no retienes una cantidad suficiente de dicho potasio, se puede acumular demasiado sodio en la sangre.
- **Consumir demasiado alcohol.** Con el paso del tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede dañar el corazón. Tomar más de un trago al día para las mujeres y más de dos tragos al día para los hombres puede afectar la presión arterial.
Si bebes alcohol, hazlo con moderación. Para los adultos saludables, beber con moderación significa una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres. Una bebida equivale a 350 ml (12 oz) de cerveza, 147 ml (5 oz) de vino o 44 ml (1,5 oz) de licor con graduación de 80 grados.
- **Estrés.** Los niveles altos de estrés pueden provocar un aumento temporal de la presión arterial. Si tratas de relajarte y comes más, consumes tabaco o tomas alcohol, puede que solo aumenten los problemas con la presión arterial alta.
- **Ciertas afecciones crónicas.** Ciertas enfermedades crónicas también pueden aumentar tu riesgo de presión arterial alta, como la enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño.

En ocasiones, el embarazo también contribuye a la presión arterial alta.

Aunque la presión arterial alta es más común en los adultos, los niños también pueden estar en riesgo. Para algunos niños, la presión arterial alta tiene su origen en problemas con los riñones o el corazón. Pero para un número de niños que es cada vez mayor, los malos hábitos del estilo de vida, como una dieta poco saludable, la obesidad y la falta de ejercicio, contribuyen a la presión arterial alta.

Complicaciones

El exceso de presión sobre las paredes de las arterias que provoca la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos. Mientras más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.

La presión arterial alta no controlada puede ocasionar complicaciones como las siguientes:

- **Ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.** La presión arterial alta puede endurecer y engrosar las arterias (aterosclerosis), lo cual puede ocasionar un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otras complicaciones.

- **Aneurisma.** El aumento de la presión arterial puede causar el debilitamiento de los vasos sanguíneos y la aparición de protuberancias en ellos, lo que forma el aneurisma. Si se rompe un aneurisma, puede poner en peligro la vida.
- **Insuficiencia cardíaca.** Para bombear la sangre contra la presión de los vasos sanguíneos que subió, el corazón debe realizar mayores esfuerzos. Esto hace que las paredes de la cámara cardíaca encargada del bombeo se engrosen (hipertrofia ventricular izquierda). Con el tiempo, el músculo engrosado tiene más dificultades para bombear la cantidad suficiente de sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, lo que puede ocasionar insuficiencia cardíaca.
- **Vasos sanguíneos debilitados y estrechados en los riñones.** Esto puede provocar el funcionamiento anormal de estos órganos.
- **Vasos sanguíneos engrosados, estrechados o desgarrados en los ojos.** Esto puede ocasionar la pérdida de la vista.
- **Síndrome metabólico.** Este síndrome es un grupo de trastornos del metabolismo corporal que incluyen la disminución de la circunferencia de la cintura; triglicéridos altos; colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL), el “colesterol bueno” bajo; presión arterial alta y niveles altos de insulina. Estos trastornos pueden incrementar las posibilidades de que tengas diabetes, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- **Problemas con la memoria o el entendimiento.** La presión arterial alta sin controlar también puede afectar tu capacidad para pensar, recordar y aprender. Los problemas con la memoria o con la comprensión de conceptos son más frecuentes entre las personas con presión arterial alta.
- **Demencia.** Las arterias estrechadas o bloqueadas pueden limitar el flujo de sangre hacia el cerebro, lo que puede ocasionar un tipo de demencia (demencia vascular). Un accidente cerebrovascular que interrumpe el flujo sanguíneo hacia el cerebro también puede causar demencia vascular.

Diagnóstico

Para medir tu presión arterial, el médico o un especialista generalmente colocará un brazalete inflable alrededor del brazo y medirá tu presión arterial mediante un medidor de presión.

La medición de la presión arterial, que se da en milímetros de mercurio (mm Hg), consta de dos números. El primero, o mayor, mide la presión en las arterias cuando el corazón late (presión sistólica). El segundo, o menor, mide la presión en las arterias entre los latidos del corazón (presión diastólica).

Las mediciones de presión arterial entran en cuatro categorías generales:

- **Presión arterial normal.** Tienes presión arterial normal si el número está por debajo de 120/80 mm Hg.
- **Presión arterial elevada.** La presión arterial elevada es una presión sistólica entre 120 y 129 mm Hg y una presión diastólica por debajo de 80 mm Hg. La presión arterial elevada tiende a empeorar con el tiempo a no ser que se tomen medidas para controlarla.
- **Hipertensión en etapa 1.** La hipertensión en etapa 1 es una presión sistólica entre 130 y 139 mm Hg o una presión diastólica de 80 a 89 mm Hg.
- **Hipertensión en etapa 2.** La hipertensión en etapa 2, una hipertensión más grave, es una presión sistólica de 140 mm Hg o mayor, o una presión diastólica de 90 mm Hg o mayor.

Ambos números en una medición de presión arterial son importantes. Pero después de los 50 años de edad, la medición sistólica es incluso más significativa. La hipertensión sistólica aislada es un trastorno en que la presión diastólica es normal (menor que 80 mm Hg), pero la presión sistólica es alta (mayor que o igual a 130 mm Hg). Se trata de un tipo de presión arterial alta frecuente entre las personas mayores de 65 años.

Tratamiento

Cambiar el estilo de vida es muy importante en el control de la presión arterial alta. El médico puede recomendar los siguientes cambios en el estilo de vida:

- Llevar una dieta con menos sal saludable para el corazón
- Realizar actividad física regular
- Mantener un peso saludable o perder peso si tienes sobrepeso u obesidad
- Limitar la cantidad de alcohol que consumes

Sin embargo, en ocasiones los cambios en el estilo de vida no son suficientes. Además de la dieta y el ejercicio, es posible que el médico recomiende medicamentos para bajar la presión arterial.

El valor objetivo del tratamiento para la presión arterial depende del estado de salud que tengas.

El valor objetivo del tratamiento para la presión arterial debería ser inferior a 130/80 mm Hg si presentas lo siguiente:

- Eres un adulto saludable de 65 años en adelante
- Eres un adulto saludable menor de 65 años con un riesgo del 10 por ciento o más de desarrollar enfermedades cardiovasculares en los próximos 10 años
- Tienes enfermedad renal crónica, diabetes o enfermedad de las arterias coronarias

Aunque 120/80 mm Hg o menos es el valor objetivo ideal para la presión arterial, los médicos no saben con certeza si necesitas un tratamiento (medicamentos) para alcanzar ese nivel.

Si tienes 65 años en adelante, y el consumo de medicamentos produce una presión arterial sistólica más baja (inferior a 130 mm Hg), no se deberán cambiar los medicamentos a menos que causen efectos negativos en la salud o la calidad de vida.

La categoría de medicación que receta el médico depende de tus mediciones de presión arterial y tus otros problemas médicos. Si trabajas con un equipo de profesionales médicos capacitados en ofrecer un tratamiento para la presión arterial alta, es de gran ayuda desarrollar un plan de tratamiento personalizado.

Tu médico o especialista en hipertensión puede:

- Evaluar las potenciales causas de tu enfermedad y determinar si pueden tratarse.
- Revisar los medicamentos que tomas para otras enfermedades y recomendarte no tomar alguno que empeore tu presión arterial.
- Recomendarte que controles tu presión arterial en el hogar para ver si tienes una presión arterial más alta en el consultorio del médico (hipertensión de bata blanca).
- Sugerir cambios saludables en el estilo de vida, como llevar una alimentación sana que incluya menos sal, mantener un peso saludable y limitar el consumo de alcohol.
- Hacer cambios en tus medicamentos para la presión arterial alta para obtener la combinación y las dosis más eficaces.
- Considerar agregar un antagonista de la aldosterona como espironolactona (Aldactone), que puede favorecer el control de la hipertensión resistente.