

HIPERTENSION ARTERIAL

Dra. Carla Vargas Román
Latam Health Solution



HIPERTENSION ARTERIAL

- ¿Qué es la presión arterial?

El corazón es una bomba que impulsa la sangre hacia los diferentes órganos y tejidos del cuerpo por medio de conductos llamados arterias.

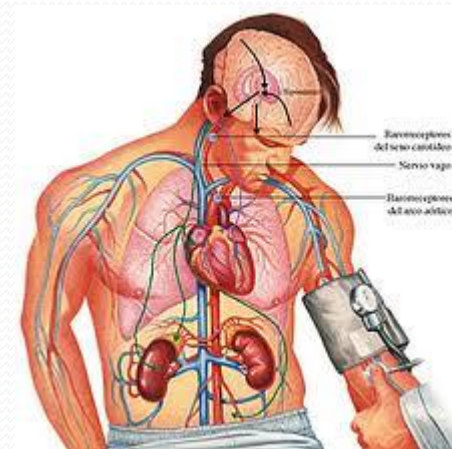
La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias es la presión arterial.



HIPERTENSION ARTERIAL

Se estima que a nivel mundial hay cerca de 1,000 millones de personas afectadas por HTA

Se estima que hasta un 15.0 % de los costarricenses son hipertensos



HIPERTENSION ARTERIAL

- **¿Qué significan las cifras al tomar la presión arterial?**

La presión arterial se mide utilizando dos cifras: la máxima y la mínima.

La primera corresponde a la presión en el momento de la contracción cardíaca (sístole cardíaca), la segunda al momento en el cual el corazón se relaja y descansa entre latido y latido (diástole cardíaca).

HIPERTENSION ARTERIAL

- Clasificación

	PA PAS mmHg	PAD mmHg
Normal	<120	< 80
Prehipertensión	120-139	80-89
Estadío 1	140-159	90-99
Estadío 2	>160	> 100

The Potato-Eaters, 1885



HIPERTENSION ARTERIAL

¿Con qué frecuencia debo tomarme la presión sanguínea?

- Siempre que visitemos al médico.
- Después de los 18 años, si no fue necesario visitar al médico antes, debe realizarse por lo menos una vez cada 2 años y con más frecuencia si ha tenido cifras por encima de 120/80 en el pasado o si sus padres sufren de ésta enfermedad.
- En el caso del sujeto hipertenso, lo ideal es que además del control que hace su médico, el PACIENTE se autocontrole periódicamente las cifras entre consulta y consulta.
- En el caso del sujeto hipertenso, el control médico debe realizarse por lo menos dos veces al año.



HIPERTENSION ARTERIAL

¿Qué entendemos por hipertensión arterial?

- Enfermedad crónica caracterizada por el aumento de las cifras de presión arterial por encima de 140 de máxima y/o 90 de mínima que lesiona las arterias y los órganos internos.
- El daño es mayor aún, cuando se asocia a diabetes, tabaquismo, elevación de las grasas o del colesterol, sedentarismo u obesidad (entidades llamadas factores de riesgo vascular).

Sunflowers, 1888



HIPERTENSION ARTERIAL

- **¿Cuales son esos factores de riesgo vascular?**
- No modificables son los que no se pueden tratar.
- Deben destacarse los factores de riesgo vascular que sí pueden ser modificables, ya que estos son los que mayor incidencia e importancia tienen sobre el desarrollo de las lesiones a nivel de las arterias, y es éste el mayor compromiso para quienes trabajan en la prevención.

- **MODIFICABLES**

Diabetes / Hipertensión Arterial
Tabaquismo / Obesidad / Sedentarismo
Dislipemia (elevación de las grasas en la sangre)

- **NO MODIFICABLES**

Edad (mayor de 40 años)
Sexo (masculino)
Antecedentes familiares de enfermedad vascular



HIPERTENSION ARTERIAL

- **¿Quiénes tienen riesgo de padecer HA?**
- **Personas que tienen:**
 - Historia familiar de hipertensión; enfermedad cardíaca y diabetes.
 - Más de 60 años de edad.
 - Sobrepeso u obesidad.
 - Niveles elevados de colesterol y otras grasas.
 - Malos hábitos dietéticos (consumo de mucha sal y grasas, pocas verduras y frutas).
 - Historia de tabaquismo.
 - Sedentarismo o escasa actividad física.
 - Excesivo consumo de alcohol

HIPERTENSION ARTERIAL

- ¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?
- En la mayoría de los casos, no existe un claro signo estar padeciendo hipertensión, ni siquiera cuando ya ha generado daño severo en algunos órganos. Por ello se la ha llamado “**el asesino silencioso**”.
- Si existen síntomas (cosa inhabitual), podrían incluir: cefaleas, dolor u opresión en el pecho, sangrado nasal, ver estrellitas y/o sentir zumbidos en el oído.

Starry Night 1889



HIPERTENSION ARTERIAL

Cómo sé si tengo cifras elevadas de presión sanguínea (hipertensión)?

- Mediante la toma de presión a través de un aparato de presión (esfigmomanómetro),
- La presión debe ser tomada por gente capacitada, con un aparato adecuado y tomada en condiciones de relajación (sentado), con el brazo apoyado y desnudo, y el aparato a la altura del corazón.
- El clásico aparato de mercurio es uno de los más usados en nuestro medio, sin embargo existen también aparatos aneroides (aquellos que en vez de la columna de mercurio, tienen una especie de reloj), electrónicos semiautomáticos o automáticos.
- Existen aparatos que registran la presión a partir de un manguito en la muñeca o aún en el dedo: estos **no** son precisos y por tanto son desaconsejados.

HIPERTENSION ARTERIAL

¿Qué causa la hipertensión?

- En 95 de cada 100 personas, la causa no puede ser determinada y se denomina **hipertensión esencial**.
- Cuando una causa directa puede ser identificada, esta condición se describe como **hipertensión secundaria**. La causa conocida más frecuente de hipertensión secundaria, es la enfermedad del riñón. Otras causas muy poco frecuentes incluyen algunos tumores o enfermedades de las glándulas suprarrenales y algunos medicamentos.
- **La hipertensión tiende a aparecer en familias** (factor hereditario) y es más probable que afecte más a los hombres que a las mujeres.
- **La edad y la raza**, también juegan un rol importante, la raza negra tiene mayor chance de padecer hipertensión. A mayor edad mayor es la frecuencia de hipertensión arterial.
- **La hipertensión esencial está fuertemente influida por la dieta y el estilo de vida**. El nexo entre hipertensión y consumo de sal es fuerte.

HIPERTENSION ARTERIAL

La Hipertensión Arterial, ¿puede curarse?

- No puede curarse, pero una vez diagnosticada, la hipertensión arterial **PUEDE SER CONTROLADA EN FORMA EFECTIVA** mediante un tratamiento.
- Recuerde: lo que controla la presión arterial es el tratamiento (dieta, ejercicio y medicación indicada), por lo cual éste debe ser continuo (durante toda la vida) .



The Bedroom 1887



HIPERTENSION ARTERIAL

¿Qué beneficios trae el adecuado control de la hipertensión?

- Se ha comprobado que el descenso de la presión arterial en pacientes hipertensos reduce en un 20 – 25% la aparición de infartos cardíacos; entre un 35 – 40% los ataques cerebrales; un 30% el desarrollo de enfermedades renales que requieren diálisis y más de un 50% el desarrollo de insuficiencia cardíaca.
- Este, es el mejor argumento para que Ud. comprenda la importancia que tiene el tratamiento de la hipertensión y el adherirse al mismo, realizando cambios en su estilo de vida en beneficio de una prolongación de la VIDA.

HIPERTENSION ARTERIAL

¿Cómo puedo prevenir ser hipertenso?

- Cambios en su estilo de vida:
- Piense lo que come. Consuma menos sal y grasas, y alimentos que las contengan.
- Consuma mas alimentos ricos en fibra, calcio y magnesio (verduras, frutas y cereales).
- Haga ejercicio.
- Si Ud. tiene sobrepeso, trate de descender a un peso normal.
- Suspenda el fumado
- Disminuya el consumo de alcohol o evítelo.

HIPERTENSION ARTERIAL

- Recuerde que no debe suspender la medicación ni abandonar los cambios de estilo de vida cuando ha alcanzado las cifras deseadas de presión arterial, pues rápidamente las cifras volverán a aumentar.

Complicaciones que se pueden presentar si la hipertensión arterial NO ES CONTROLADA:

Cerebrales



Renales



Cardiacas



HIPERTENSION ARTERIAL

Recomendaciones para la auto medición de la presión arterial.

- La medición no debe realizarse nunca después de las comidas
- No se debe medir la tensión arterial en situaciones de dolor o angustia
- Se debe evitar el consumo de alcohol, café o tabaco al menos desde una hora antes de realizar la medición
- Se recomienda reposar unos 5 minutos antes de la medición y sentarse en una silla cómoda, reclinando la espalda y evitando cruzar las piernas
- El manguito ha de ser del tamaño adecuado, se debe emplear en el brazo que presenta siempre una tensión arterial más elevada .
- Hay que dejar un intervalo de, al menos, dos minutos entre cada medición
- Se deben anotar cuidadosamente los valores de la tensión arterial
- Es imprescindible recalibrar el tensiómetro al menos una vez al año

HIPERTENSION ARTERIAL

