

## 10.2. Hipertensión arterial

La **presión arterial (PA)** es la fuerza con la que la sangre circula por el interior de las arterias del cuerpo. La **hipertensión arterial (HTA)** ocurre cuando esta fuerza se encuentra elevada de forma crónica.

La PA tiene dos medidas: la PA sistólica (PAS) o máxima y la PA diastólica (PAD) o mínima. La PAS ocurre cuando el corazón impulsa la sangre por todo el cuerpo. La PAD tiene lugar en el momento de relajarse el corazón. Cuando la PAS está por encima de 140 y la PAD por encima de 90, tomada al menos en dos ocasiones diferentes, estamos ante una HTA.

Es un problema de salud muy frecuente. En la mayoría de los casos la causa es desconocida.

Normalmente, la HTA no produce molestias. Pero, aun así, es necesario cuidarla y tratarla. De lo contrario, con el paso del tiempo, puede dañar el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite el exceso de sal.** Cocine sin sal y sin cubitos de caldo. Retire el salero de la mesa. Evite los embutidos y los alimentos enlatados y precocinados. Para beber elija agua baja en sodio. Los comprimidos efervescentes pueden tener hasta 0,5 g de sal.
- **Es muy importante no fumar.**
- **Cuide su dieta.** Evite las grasas. Coma más fruta y verdura. En el almuerzo y en la cena procure tener siempre un plato de vegetales (sopas, potajes, ensaladas). Elija una fruta si quiere tomar algo entre horas.
- **Consiga su peso ideal.** Unos 4-5 kg de menos pueden ser suficientes para mejorar.
- **Manténgase activo.** Haga ejercicio físico regular: unos 20 minutos todos los días o 1 hora 3 veces a la semana. Caminar es un ejercicio excelente. La natación y la bicicleta son también recomendables.
- **Evite el alcohol en exceso.** Puede beber 1-2 copas de vino, con las comidas.
- **Puede tomar café y té** en cantidades moderadas (2-3 tazas al día).
- Si padece **diabetes**, controle el azúcar de su sangre.
- **Recuerde tomar su tratamiento.** Cumpla con las indicaciones de su médico. No tome medicamentos sin antes consultar. Algunos de ellos pueden alterar la PA.
- No olvide **acudir a los controles** de PA. Procure llegar un poco antes de la cita. De esta forma podrá estar relajado antes de la medida.

- Acuda a su médico de forma preferente si su PAS es superior a 180 y/o la PAD es superior a 100.
- Acuda a un servicio de **urgencias** en caso de:
  - Dolor de cabeza muy intenso y repentino.
  - Vértigos.
  - Visión borrosa.
  - Dolor en el pecho o sensación de falta de aire.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/high-blood-pressure.printerview.all.html>
- [www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html](http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/hipertension-tension-alta.html)
- [www.clubdelhipertenso.es/index.php/hipertension-arterial](http://www.clubdelhipertenso.es/index.php/hipertension-arterial)



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando su PA no esté bien controlada a pesar de seguir bien el tratamiento (PAS superior a 140 y PAD superior a 90).