



LA GUÍA DEL

Dr. Salvavidas

COMO PROCEDER ANTE IMPREVISTOS DE SALUD

FASCÍCULO 09

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Página **02**

UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA

Consecuencias y afecciones de la hipertensión arterial, una "enfermedad silenciosa".

Página **04**

CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

Causas, síntomas y tratamiento de la hipertensión arterial. Factores que ayudan a su diagnóstico.

Página **06**

PARA SABER MÁS

Preguntas para conocer más sobre este mal que afecta principalmente a personas mayores de 50 años.



UN MAL QUE AVANZA EN SILENCIO

La mayoría de las personas que padecen presión alta no lo sabe, por eso se dice que la hipertensión arterial es una “enfermedad silenciosa”. El mayor riesgo de este problema es la posibilidad de que se produzca un “ataque” al corazón o accidente cerebrovascular.

La hipertensión arterial (HTA), constituye uno de los principales factores de riesgo modificables para las enfermedades cardiovasculares como el accidente cerebrovascular (o ataque cerebral), infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca y falla renal, como así también se asocia a un incremento en la mortalidad cardiovascular y la mortalidad total, es por ello que la presión arterial alta, es conocida, como “el asesino silencioso”. Además en muchos países la HTA es el motivo de consulta más frecuente en las visitas al médico.

Es una enfermedad crónica, que se caracteriza por la elevación permanente de las cifras de presión arterial por encima de sus valores normales.

Las estimaciones indican que existen cerca de 950 millones de personas con HTA, lo cual significa que aproximadamente el 26 por ciento de la población mundial la padece. Más de 74 millones de norteamericanos sufren de esta enfermedad y por lo menos 16 millones de ellos ni siquiera lo saben, ya que la mitad de los casos de pacientes hipertensos, no presenta sintomatología al momento de la suba de la presión arterial.

En la Argentina, se estima que el 30 por ciento de la población entre los 40 y 65 años de edad padece de HTA. Sin tratamiento, la presión arterial alta aumenta apreciablemente el riesgo de un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular (o ataque cerebral), o de falla en la función renal. Otro dato importante a tener en cuenta, es la asociación de la presión arterial elevada con otros factores de riesgo cardiovasculares como obesidad, elevación del colesterol, diabetes y tabaquismo.

El corazón bombea o expulsa sangre en cada latido, a través de una red de arterias, venas y capilares. La sangre en movimiento empuja contra las paredes de las arterias y esta fuerza se mide como presión arterial.



VALOR NORMAL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Hasta 140 mm.
de Hg (Mercurio)

Hasta 90 mm.
de Hg (Mercurio)

Presión arterial sistólica, máxima o alta.

Presión arterial diastólica, mínima o baja.

En forma simple y acotada, podemos explicar que la cifra de la presión sistólica o máxima, se corresponde con la fuerza que ejerce el corazón para expulsar el volumen sanguíneo determinado fisiológicamente, es decir el efecto de presión que ejerce la sangre eyectada por el corazón sobre la pared de los vasos; en cambio, la cifra de presión arterial diastólica o mínima, expresa la resistencia que ofrece el árbol arterial de todo el cuerpo, al paso de la sangre liberada por el corazón, cuando éste está en diástole o entre latidos.



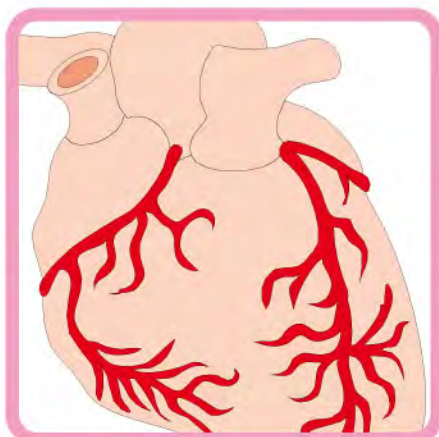
INTRODUCCIÓN



¿CÓMO PUEDE AFECTAR A LA SALUD LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?



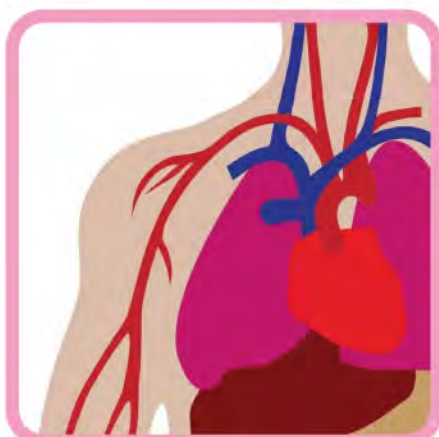
Daño ocular: en los pacientes hipertensos, la elevación de la presión arterial puede generar estrechamientos y rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina "retinopatía hipertensiva" y puede causar diversos trastornos visuales, incluido ceguera.



Agrandamiento del corazón: la hipertensión obliga al corazón a trabajar con más fuerza. Como todo músculo muy exigido, el corazón aumenta primero el espesor de sus paredes y luego de tamaño. Cuanto más grande es el corazón, menos capaz será de mantener el flujo sanguíneo adecuado. Cuando esto sucede, uno se siente débil, agitado, cansado y no puede hacer ejercicio ni realizar actividad física. El corazón ha comenzado a fallar ante el esfuerzo, denominándose a esta situación insuficiencia cardíaca secundaria a la HTA. Sin tratamiento, la insuficiencia cardíaca seguirá empeorando.



Daño renal: El riñón es el órgano encargado de la filtración de la sangre para depurarla de sustancias tóxicas, además es productor de sustancias que ayudan a regular la producción de los glóbulos rojos y otras que intervienen en el mantenimiento de la presión arterial. La hipertensión prolongada puede dañar los riñones cuando las arterias que los riegan se ven afectadas. Esta suba de la presión arterial, estrecha la luz de las arterias, provocando un deterioro de la función renal (insuficiencia renal).

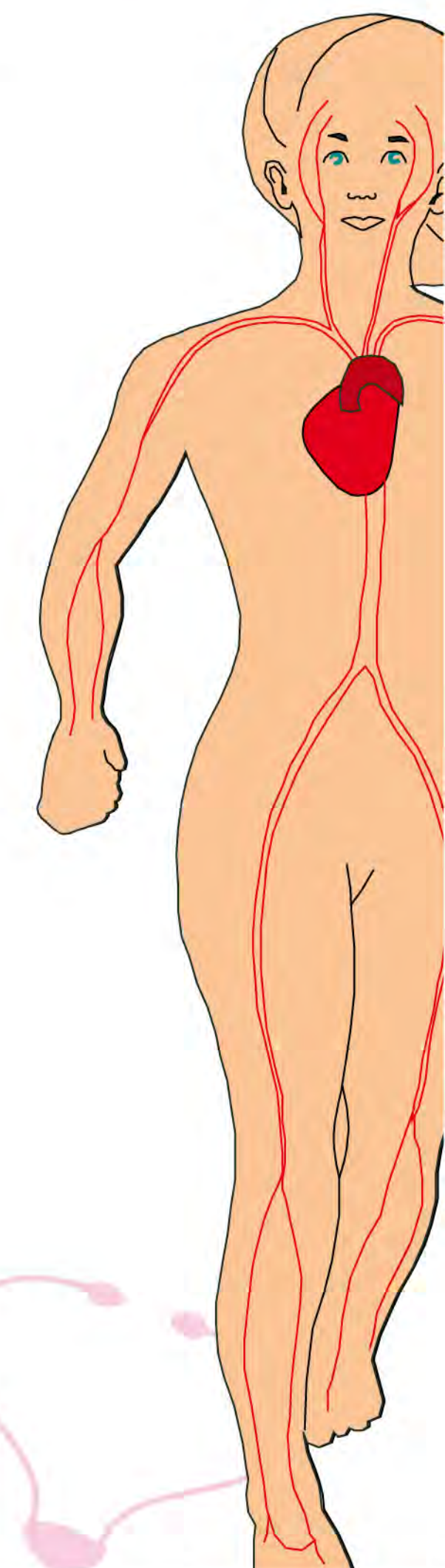


Endurecimiento de las arterias: la presión dentro de las arterias puede aumentar el grosor de los músculos que tapizan las paredes de las arterias. Este aumento del grosor reduce la luz de las arterias. De manera que, si un coágulo de sangre obstruye el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro, puede producir un infarto al corazón o un infarto cerebral (accidente cerebrovascular). Un paciente hipertenso, sin tratamiento alguno, tiene un riesgo sensiblemente mayor, de sufrir un infarto.



DEFINICIONES

CAUSAS, SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO



¿QUÉ FACTORES CAUSAN HIPERTENSIÓN?

90% al 95%

Entre el 90 al 95 por ciento de todos los casos de HTA corresponde a hipertensión arterial primaria o esencial (HTA esencial). Este concepto significa que se desconoce la verdadera causa de la presión arterial alta, pero existen diversos factores relacionados con la enfermedad.

5% a 10%

Entre el 5 a 10 por ciento restante de los pacientes con presión arterial alta, sufren de lo que se denomina hipertensión arterial secundaria. Esto significa que la presión arterial alta es causada por otra enfermedad o afección. La mayoría de los casos de hipertensión secundaria, son ocasionados por enfermedades o trastornos renales, como las nefritis.

Otros factores que pueden causar hipertensión arterial secundaria:

Enfermedades de las glándulas paratiroides.
Acromegalia u otros tumores de la glándula hipófisis.
Tumores en las glándulas suprarrenales.
Embarazo.
Anomalías congénitas como la coartación de aorta.
Medicamentos y drogas prohibidas.
Estenosis de la arteria renal.

El riesgo de sufrir de hipertensión es mayor si la persona:

- Tiene antecedentes familiares de hipertensión, ya que el riesgo de padecer HTA se duplica.
- Es de raza negra o afroamericano. Ellos tienen una mayor incidencia de hipertensión arterial que los blancos, y la enfermedad suele aparecer a menor edad y ser más grave.
- Es de sexo masculino. En las mujeres el riesgo recién es mayor después de los 55 años (posmenopausia).
- Tiene más de 60 años. Los vasos sanguíneos se debilitan con los años y pierden su elasticidad.
- Se enfrenta a niveles altos de estrés emocional. Según algunos estudios, el estrés, la ira, la hostilidad y otras características de la personalidad contribuyen a la hipertensión, pero los resultados no han sido siempre uniformes.
- Sufre de sobrepeso u obesidad, ya que esta situación conlleva un riesgo al doble o al triple de sufrir HTA.
- Es tabaquista ya que el cigarrillo daña los vasos sanguíneos a través de la acción vasoconstrictora que posee la nicotina.
- Usa anticonceptivos orales. Las mujeres que fuman y usan anticonceptivos orales aumentan considerablemente su riesgo.
- Lleva una alimentación alta en grasas saturadas.
- Lleva una alimentación alta en sodio (sal).
- Bebe más de una cantidad moderada de alcohol. Según los expertos, el consumo moderado es un promedio de una o dos copas de vino (200cc) o equivalente por día para los hombres y de una copa por día para las mujeres (100cc).
- Es físicamente sedentaria o inactiva.
- Es diabética.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE HIPERTENSIÓN?

Ya mencionamos que más de la mitad de las personas que sufren de hipertensión arterial, generalmente no presentan síntomas. En otros casos, pueden sentir palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos, dolor opresivo en la nuca, cefalea, malestar general, cansancio fácil y otros síntomas físicos más banales como zumbidos de oídos. Cuando no hay síntomas de advertencia, la enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA HIPERTENSIÓN?

Para saber si se sufre de hipertensión es necesario consultar al médico, ya sea como un chequeo de rutina anual, o bien por presentar algunos de los síntomas descritos. Debe realizarse un examen médico general que incluya una evaluación de los antecedentes familiares. El médico tomará varias lecturas de presión arterial por medio de un instrumento denominado tensiómetro o esfigmomanómetro y realizará algunos estudios de rutina, que incluyen análisis, electrocardiograma, ecocardiograma, fondo de ojo, radiografías de tórax, y otros estudios de acuerdo al paciente. La finalidad de dichos estudios complementarios, es evaluar el grado de compromiso en los órganos "blancos" de la HTA, es decir el corazón, el cerebro, riñones y los ojos.



TRATAMIENTO DE LA HTA

Aunque esta enfermedad no puede ser curada definitivamente, existen una serie de hábitos de vida, que unidos a la acción de fármacos que reducen la presión arterial (hipotensores), pueden llegar a controlar en forma sustancial las cifras elevadas y evitar así sus consecuencias.

El primer plan de acción generalmente implica una modificación del estilo de vida.

- Lleve una alimentación baja en sal.
- Reducir el peso excesivo.
- Comenzar un programa de ejercicio físico regular. Recordar que siempre debe adaptarlo a sus posibilidades reales: no haga físicamente más de lo que puede.
- Aprender a controlar el estrés.
- Dejar de fumar.
- Moderar o suprimir el consumo de alcohol.
- Reduzca al mínimo las grasas animales de su dieta, y hágala rica en verduras, legumbres, frutas y fibra.
- Ingiera menor cantidad de café.
- Controle más estrictamente sus valores de colesterol y de glucemia. Recuerde que la HTA es un poderoso factor de riesgo cardiovascular, que se incrementa en personas con colesterol elevado y diabetes.

Si estos cambios no ayudan a controlar la presión arterial, la enfermedad puede tratarse con diferentes medicamentos. Los mismos siempre tienen que ser indicados y supervisados por su médico de cabecera. Nunca tome un medicamento que le indicaron a otra persona. No se automedique. El tratamiento instaurado por el médico, debe cumplirse toda la vida. Recuerde que esta enfermedad no se cura con drogas pero si se controla y se evita sus complicaciones. Si se suspende la medicación, la presión arterial nuevamente se eleva.



ASOCIATE 0800-444-3511
www.urgencias4351111.com.ar

LECTURAS DE PRESIÓN ARTERIAL



Las lecturas de la presión arterial ayudan al profesional a controlar al paciente para un posterior diagnóstico y tratamiento.

Las lecturas de presión arterial miden las dos partes de la presión: la presión sistólica y la presión diastólica, anotándose la sistólica en primer lugar y luego la diastólica (ej: 120/80). La lectura de la presión debe realizarse teniendo en cuenta algunas condiciones, esto es habiendo estado el paciente en reposo 5 minutos antes del control, no debe haber fumado ni tomado café 30 minutos previos al control, y no debe tomarse estando bajo condiciones de estrés o inmediata-

mente después de una actividad física.

El médico no hace un diagnóstico definitivo de HTA, hasta no haber medido la presión arterial varias veces en distintos días y circunstancias.

Algunos médicos les piden a sus pacientes que utilicen un aparato portátil que mide la presión arterial durante varios días seguidos. Este aparato

puede ayudar al médico a determinar si un paciente sufre verdaderamente de hipertensión o sólo es lo que se denomina "hipertensión de guardapolvo blanco". Este tipo de hipertensión es cuando la presión arterial de un paciente se eleva durante la visita al médico en su consultorio, pero no en circunstancias habituales como es en su hogar o trabajo. Aunque no está claro el mecanismo de la elevación, la ansiedad y el estrés posiblemente sean factores contribuyentes.

Para saber más...

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBE CONTROLARSE LA PRESIÓN ARTERIAL?

Los adultos deben controlarse la presión arterial por lo menos una vez por año. Muchos supermercados y farmacias ofrecen dispositivos automáticos que los clientes pueden utilizar gratuitamente cuando quieran. Sin embargo, debe tenerse presente que estos dispositivos pueden no brindar una lectura precisa.



¿QUÉ CIFRAS EXPRESAN QUE SE PADECE DE HTA?

Según las nuevas pautas publicadas, una lectura inferior a 120/80 mm Hg ahora se considera presión arterial normal. Una presión arterial de entre 120/80 y 139/89 (que antes se consideraba normal) ahora se clasifica dentro de una categoría denominada "prehipertensión". Y hablamos de HTA, cuando las cifras son mayores a 140/90.

Tabla de clasificación de presión arterial		
Categoría	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Normal	Inferior a 120	Inferior a 80
Prehipertensión	120-139	80-89
Hipertensión		
Grado 1	140-159	90-99
Grado 2	160 o más	100 o más

Adaptada de The Seventh Report on the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNCT), Publicación NIH N.º 03- 5233, mayo 2003.

La tabla de clasificación se basa en adultos mayores de 18 años que no toman medicamentos para la hipertensión ni están gravemente enfermos.

¿CUANDO SE DEBE LLAMAR A UN SERVICIO DE EMERGENCIA DOMICILIARIA?

En general, la respuesta a las medidas terapéuticas son muy buenas en la mayoría de los casos provocando la normalización de la presión arterial. Sin embargo, por distintas situaciones como aquellas personas sometidas a un estrés inesperado, olvido de la toma de la medicación, etc., es frecuente que las cifras de la presión arterial se eleven, provocando síntomas como los descriptos, o bien es descubierta en su hogar en un control ocasional con un tensiómetro.

Ante la presencia de los siguientes síntomas que se correlacionan con una suba importante de la presión arterial, se debe llamar a un servicio médico de emergencia domiciliaria:

- Dolor en el tórax
- Confusión mental
- Cansancio excesivo
- Cefalea
- Náuseas y vómitos
- Dificultad para respirar
- Sudoración excesiva sin ejercicio previo
- Cambios en la visión



CUESTIÓN DE HÁBITOS



Dr. Carlos M. Didier
 Director Médico de Urgencias 435-1111
 Gerente de Operaciones
carlos.didier@urgencias4351111.com.ar



La Hipertensión Arterial (HTA) es una de las patologías cardiovasculares más frecuentes en la práctica médica diaria y afecta aproximadamente al 20 por ciento de la población adulta de la mayoría de los países.

Es tanta la importancia que le damos a la medición de la tensión arterial, que cuando concurrimos al médico, sea por la causa que fuera, esperamos con ansias las cifras de tensión arterial que marque el tensiómetro y si la misma se encuentra dentro de los parámetros normales, nos sentimos aliviados y habilitados a continuar sin ningún cambio en nuestro estilo de vida. Esta importancia

que le atribuimos por un lado se transforma en relativa, si de cuidados preventivos se trata. Seamos coherentes; en este fascículo enumeramos los diferentes factores de riesgo y predisponentes de la hipertensión arterial, ahora ya los conocemos, nos falta nada más y nada menos, que poder implementar un plan de cambios de hábitos, en nuestra vida cotidiana.

Dentro de todas las acciones preventivas cardiovasculares que nombramos, cada una tiene su grado de jerarquía y variabilidad individual, pero queremos hacer principal hincapié en la actividad física, siendo este uno de los pilares más importan-

tes, si se tiene en cuenta que muchos cuadros de HTA se pueden controlar con solo poder realizarla, y el ejercicio físico, a la vez, ayuda a bajar de peso, quemar grasas, disminuir el nivel de colesterol, mejorar la circulación, regular la glicemia y disminuir el nivel de stress, entre otros beneficios.

Controlar la Hipertensión Arterial significa controlar el riesgo de enfermedad coronaria y de accidente Cerebrovascular, mejorando a la vez la expectativa de vida en la edad adulta y la calidad de la misma. Es una decisión personal donde algunos cambios de hábitos y estilos de vida nos llevarán sin duda a una vida más prolongada y saludable, por esta vez "SEAMOS EGOISTAS,.....POR NUESTROS HIJOS".

algunos cambios de hábitos y estilos de vida nos llevarán sin duda a una vida más prolongada y saludable.



CRISIS HIPERTENSIVAS

Los pacientes afectados de HTA -sean conocidos o no portadores de esta enfermedad- pueden sufrir situaciones de elevación exagerada de la presión arterial presentando complicaciones agudas.

Crisis hipertensiva(CH): conjunto de situaciones caracterizadas por elevación de la presión arterial diastólica (la mínima) de más de 130mm. de Hg en pacientes asintomáticos y más de 120 mm de Hg de TA diastólica en pacientes sintomáticos. Incluye las tres siguientes:

EMERGENCIA HIPERTENSIVA(EH)

Es la elevación tensional que se acompaña de compromiso en órgano blanco (corazón, cerebro y riñón) que entraña un compromiso vital inmediato y que obliga a un tratamiento en el menor tiempo posible.

URGENCIA HIPERTENSIVA(UH)

Es la elevación tensional que no se acompaña de lesiones que entrañen un compromiso vital inmediato y que permite una corrección gradual en un periodo de 24-48 horas.

FALSAS URGENCIAS HIPERTENSIVAS

Son elevaciones de TA que no causan afectación de órganos blanco y son reactivas a situaciones de ansiedad, síndromes dolorosos, o a procesos de cualquier otra naturaleza. La PA se corrige al cesar el estímulo y no requieren ningún tratamiento hipotensor específico.

