



LaBanca
JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



PRESIÓN ARTERIAL

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

LA PRESIÓN ARTERIAL



¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL (PA)?

Se refiere a la fuerza que la sangre aplica contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre. Cuando se mide la presión arterial, se informa de dos presiones:

- máxima o sistólica: es la presión ejercida por la sangre cuando el corazón se contrae para bombearla.
 - mínima o diastólica: se refiere a la presión generada por la sangre, cuando el corazón no se contrae (diástole).
- Estos valores de presión son expresados en unidades de milímetros de mercurio (mmHg).

¿CÓMO INTERPRETO MIS VALORES DE PA?

En el individuo adulto, se habla de valores de PA normal cuando, la PAS (presión arterial sistólica) es menor de 120 mmHg, y la PAD, (presión arterial diastólica) es menor de 80 mmHg.

El siguiente cuadro le ayudará a saber en qué categoría se encuentran sus valores de presión arterial.

TIPO DE PA	MEDICIÓN (mmHg)
NORMAL	MENOR A 120/80
PREHIPERTENSIÓN	120/80 A 140/90
PA ELEVADA (HIPERTENSIÓN)	MAYOR DE 140/90

¿SABÍA QUÉ MÁS DE UN 30% DE LOS URUGUAYOS ES HIPERTENSO, Y QUÉ, DE ELLOS, UNA TERCERA PARTE NO LO SABE?

A la presión arterial alta o hipertensión, se la conoce como el “asesino silencioso” ya que no suele dar ninguna manifestación (síntoma) que nos alerte.

Sin embargo, descartar o confirmar su presencia simplemente depende de nuestra responsabilidad de hacernos medir la presión arterial en forma periódica.

¿CÓMO SÉ SI ESTOY MÁS O MENOS EXPUESTO A SER HIPERTENSO?

Los factores que predisponen al desarrollo de hipertensión arterial, se conocen con el nombre de factores de riesgo. Algunos de ellos son modificables (es decir que podemos combatirlos y eliminarlos tomando ciertas medidas que veremos más adelante), y otro no.

Los factores de riesgo que no podemos modificar son:

Edad:

La presión arterial tiende a incrementarse con la edad; a partir de los 45 años en el varón, y de los 55 en la mujer, el riesgo de desarrollar hipertensión arterial se incrementa.

Sexo:

Hasta los 60 años de edad, las mujeres tienen menor riesgo de desarrollar hipertensión arterial que los varones. A partir de esa edad, las probabilidades se equiparan.

Antecedentes familiares directos de hipertensión arterial (HA) o enfermedad cardíaca prematura:

Por familiares directos debemos entender los padres y hermanos.

La enfermedad cardiaca prematura es la que aparece antes de los 55 años en los varones, y antes de los 65 en las mujeres.

Afortunadamente, la mayoría de los factores de riesgo pueden ser corregidos con la adopción de cambios en nuestros hábitos de vida; estos factores son:



[Valores de colesterol elevados](#)

[Tabaquismo](#)

[Sobrepeso](#)

[Inactividad física](#)

[Beber alcohol](#)

[Stress](#)

Le propongo, en el cuadro que se presenta a continuación, ver cuántas de esas aseveraciones se dan en su caso; si fueran más de la mitad, es recomendable visite a su médico para medirse su presión arterial, y asesorarse sobre algunos cambios necesarios en sus hábitos de vida.

- Soy mayor de 50 años
- Tengo sobrepeso o soy obeso
- Fumo
- Bebo más de 30 ml de alcohol diarios
- Me gusta agregarle sal a mis comidas
- No realizo actividad física regularmente
- Tengo un familiar directo que ha padecido o padece HA
- Mi colesterol está elevado

[¿QUÉ ME PUEDE PASAR SI TENGO LA PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA?](#)

Muchas cosas, y ninguna buena seguramente. Prácticamente todos nuestros órganos pueden verse dañados como consecuencia de una HA sostenida en el tiempo.

Entre las que más deben preocuparnos, mencionamos:

[Corazón:](#) insuficiencia cardiaca, insuficiencia coronaria con infarto de miocardio.

[Cerebro:](#) accidentes cerebrovasculares (ACV) de tipo isquémico (por falta de correcta irrigación en un sector del cerebro), o hemorrágico, por ruptura de alguna de sus arterias.

[Riñón:](#) pérdida de su funcionamiento normal, por irrigación inadecuada: insuficiencia renal crónica.

[Retina:](#) en el hipertenso, es un fenómeno frecuente, la ruptura de alguna arteria a ese nivel, con las consecuencias visuales imaginables.



¿HAY ALGUNA BUENA NOTICIA?

La Hipertensión Arterial puede prevenirse, demorar su aparición o evitar sus efectos si es que ya se ha instalado. Ello es posible simplemente adoptando algunos cambios relativamente sencillos en su estilo de vida (depende de su voluntad, claro).

Ejercicio Físico: los beneficios que la actividad física puede brindarle a nuestra Salud son casi infinitos. Entre ellos, ayuda a controlar la presión arterial.

Probablemente se está imaginando que será necesario concurrir a un club una hora diaria, casi todos los días de la semana, con todas las posibles complicaciones que ello puede implicar a su ritmo de vida actual.

En esta oportunidad, me alegra contradecirlo.

Será suficiente una caminata de moderada intensidad (por ejemplo aquella que le permite conversar con un amigo mientras caminan), durante 30 minutos al día. Incluso, podrá repartir su ejercicio en tres caminatas de 10 minutos cada una, con iguales resultados para su Salud.



¿Parece poco no?

Se sorprenderá, si presta atención, al comprobar que casi seguramente no realiza a diario este mínimo ejercicio, primordial para su Salud.

¿Sabía que uno de los primeros estudios de Salud y Ejercicio, se realizó en el Reino Unido, y consistió en demostrar que los guardas de los ómnibus de doble piso (double-decker), debido a su necesidad de trasladarse permanentemente para vender sus boletos, tenían mejor condición cardiovascular que los motormen, que permanecían sentados durante todo el viaje?

Sal: la sal que ingerimos con los alimentos, se fija en las paredes de nuestras arterias y retiene agua. Ello hace que el espesor de la pared arterial aumente, y su luz disminuya; la consecuencia es fácil de imaginar: un aumento de la presión sanguínea.



Por este motivo, es fundamental que comience a ser cuidadoso cuando agregue sal a las comidas, y sobretodo, que preste atención en el contenido de sal (cloruro de sodio) de los alimentos preparados.

El consumo diario de sal de una persona normotensa, no debiera ser mayor a los 2,3 gramos (2300 miligramos) diarios que equivalen a unos 6 gramos de sal de mesa (una cucharadita de té). Si usted es hipertenso, la ingesta de sal deberá ser mucho menor aún.

El monto de 2,3 gramos de sal diarios incluye la sal que se contienen los alimentos, la utilizada en su preparación, y la que adicionamos antes de comerlos.

Es muy importante que comience a prestar atención en las etiquetas de los alimentos, respecto de su contenido de sal.

Normalmente el monto de los nutrientes contenidos en el alimento, se expresa por porción, y en muchos casos, el envase contiene más de una porción, por lo que la ingesta de sal deberá calcularse en función del número de porciones que vayamos a consumir.

La cantidad de sal suele venir expresada como sodio en miligramos por porción; suele presentarse además un valor porcentual de sodio, que debe servirnos para comparar entre alimentos, cuales tienen más o menos contenido en sal.

Es muy importante saber que los alimentos congelados, enlatados, pre-elaborados, etc., tienen un contenido elevadísimo de sal, por lo que es muy recomendable reducir al máximo posible su consumo.

Trate de utilizar hierbas para condimentar sus alimentos (albahaca, orégano, jengibre, etc.).

Información nutricional			
Cantidad de una ración 1 taza (228 g)			
Raciones por envase 2			
Cantidad por ración			
Calorías	250	Calorías de grasa	110
Porcentaje (%) del valor diario*			
Grasas totales	12 g		18 %
Grasas saturadas	3 g		15 %
Grasas trans	3 g		
Colesterol	30 mg		10 %
Sodio	470 mg		20 %
Potasio	700 mg		20 %
Carbohidratos totales	31 g		10 %
Fibras dietéticas	0 g		0 %
Azúcares	5 g		
Proteínas	5 g		
Vitamina A			4%
Vitamina C			2%
Calcio			20%
Hierro			4%
*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.			
	Calorías	2,000	2,500
Grasas totales	Menos de	6.5 g	8.0 g
Grasas saturadas	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,450 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibras dietéticas		25 g	30 g

Alcohol: beber demasiado alcohol, puede elevar la presión arterial (además de dañar su hígado, cerebro y corazón). En el caso que usted acostumbre a beber alcohol, intente no sobrepasar una medida diaria que equivale aproximadamente a:

- 360 ml de cerveza
- 150 ml de vino
- 30 ml de whisky



Tabaquismo: fumar produce daño prácticamente en todas las estructuras de nuestro organismo; también en nuestras arterias, generando rigidez en sus paredes (arteriosclerosis), lo cual eleva la presión de la sangre que circula en su interior.

Existen actualmente diferentes técnicas y medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar (parches y chicles de nicotina, bupropion, variciclina, etc.).



Sobrepeso: el sobrepeso y la obesidad, aumentan el riesgo de desarrollar hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, etc..

Se ha visto que, independientemente de la reducción en el consumo de sal, por cada 4,5 kg de peso que el individuo logra disminuir, la presión sistólica desciende unos 3,7 mm de Hg, y la diastólica, 2,7 mm de Hg.

Existen dos formas muy sencillas de estimar nuestro peso corporal:

1.) Índice de masa corporal (IMC): resulta de aplicar la siguiente fórmula a nuestra estatura medida en metros, y nuestro peso medido en kilogramos:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{altura}^2(m)}$$

Una vez que haya estimado su propio índice de masa corporal, observe la tabla a continuación, para conocer en qué categoría se encuentra en este momento.

CLASIFICACIÓN	IMC
BAJO PESO	< 18,5
PESO NORMAL	18,5 – 24,99
SOBREPESO	25 – 29,99
OBESIDAD GRADO I	30 – 34,99
OBESIDAD GRADO II	35 – 39,99
OBESIDAD GRADO III (MÓRBIDA)	40 o >

2) Perímetro de cintura:



La medida del perímetro de cintura, debe realizarse con un centímetro, a mitad de distancia entre las crestas ilíacas y las últimas costillas.

Suele coincidir con la altura de nuestro ombligo.

Si bien los valores a partir de los cuales se considera la existencia de sobrepeso están actualmente en revisión, en términos generales podemos establecer:

Perímetro de cintura igual o mayor a 102 cm en el varón, y a 88 cm en la mujer = Sobrepeso

En los últimos años, se ha desarrollado en los Estados Unidos, el plan de alimentación **DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension), el cual se ha mostrado sumamente exitoso en el control de la presión arterial.

Las características más salientes de este Plan Nutricional, son:

- bajo contenido en grasas totales, grasas saturadas y colesterol.
- se focaliza en el consumo de frutas, vegetales, y productos lácteos libres o con bajo contenido de grasas.
- es rico en granos enteros, pescado, pollo, semillas, porotos y nueces.
- contiene pocos dulces, bebidas azucaradas y menos carnes rojas que nuestra dieta habitual.
- promueve un consumo de sodio (sal) no mayor a los 2300 mg/día (ideal 1500 mg/día).

A modo de ejemplo, y para un plan nutricional de 2000 calorías, la distribución de los nutrientes, sería la siguiente:

GRASAS TOTALES	27% DE LAS CALORÍAS
GRASAS SATURADAS	6% DE LAS CALORÍAS
PROTEÍNAS	18% DE LAS CALORÍAS
HIDRATOS DE CARBONO	55% DE LAS CALORÍAS
COLESTEROL	150 mg
SODIO	2.300 – 1500 mg
POTASIO	4700 mg
CALCIO	1250 mg
MAGNESIO	500 mg
FIBRA	30 grs

Stress: los efectos del stress (o estrés) son múltiples y alcanzan no sólo a la presión arterial. El ritmo de vida de este siglo nos impone en forma permanente situaciones agresivas y amenazantes (competencia, inestabilidad, consumo, etc.), que repercuten sobre nuestro organismo de un modo muy complejo.

Uno de los desajustes más importantes, ocurre a nivel de nuestro sistema autónomo (simpático/parasimpático), con predominio de la respuesta simpática, responsable de la elevación de nuestra presión arterial.

Existen técnicas muy sencillas de relajación, meditación, respiración, etc., que resultan muy útiles a la hora de controlar el stress; insumen poco tiempo y son realmente muy eficaces.



¡USTED PUEDE!

- ✓ ***Manténgase activo físicamente***
- ✓ ***Siga un plan alimentario saludable***
- ✓ ***Reduzca el sodio en su dieta***
- ✓ ***Beba alcohol sólo con moderación***
- ✓ ***Abandone el cigarrillo***
- ✓ ***Controle el stress***

¿LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PUEDEN TENER HIPERTENSIÓN ARTERIAL?



Sí. Se ha puesto en evidencia que niños a partir de los 3 años de edad, ya pueden tener depósitos grasos en sus arterias, y a partir de la adolescencia, ya es posible hallar placas ateroscleróticas en sus coronarias (las arterias que irrigan el corazón). La hipertensión arterial es sólo una de las consecuencias de estos fenómenos, exacerbados en las

últimas décadas, por el consumo abusivo de alimentos grasos, con elevado contenido de sal, así como la ingesta de alcohol y consumo de tabaco a edades cada vez más precoces.

Si tiene hijos, es fundamental que les haga controlar la presión arterial una o dos veces al año.

Deberá tenerse en cuenta, que los valores normales a estas edades no son exactamente los mismos del individuo adulto. Se observan incluso, algunas diferencias entre los varones y las niñas.

A modo de ejemplo, le presentamos en el siguiente cuadro, los valores normales de presión arterial de varones y niñas a diferentes edades.

PRESIÓN ARTERIAL MEDIDA EN mm Hg		
EDAD	VARONES	NIÑAS
6	96/55	94/56
8	99/59	98/58
10	102/61	102/60
12	106/62	105/62
14	111/63	109/64

Cuando lleve a su hijo a control con el Médico Pediatra, no olvide recordarle que le mida su presión arterial.

¿QUÉ MEDICAMENTOS EXISTEN PARA CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?



Son numerosas las drogas disponibles para el tratamiento de la hipertensión arterial; pueden utilizarse en forma aislada o en combinación, según cada caso particular y siempre por indicación de su médico tratante.

MEDICAMENTOS PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL	
DIURÉTICOS	Actúan en el riñón favoreciendo la eliminación del exceso corporal de agua y sodio, a través de la orina.
BETA BLOQUEANTES	Reducen los impulsos nerviosos, haciendo que el corazón trabaje menos arduamente, la frecuencia cardiaca (nº de contracciones del corazón en un minuto) disminuya, y la presión arterial descienda.
INHIBIDORES DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE LA ANGIOTENSINA	Disminuyen la formación de una hormona llamada Angiotensina II que causa estrechamiento de los vasos sanguíneos, logrando así que la presión arterial baje.
ANTAGONISTAS DE LA ANGIOTENSINA	Protegen a las arterias de la acción de la Angiotensina II, permitiendo que el calibre de las arterias aumente, y la presión caiga.
ANTAGONISTAS DEL CALCIO	Bloquean el ingreso de calcio a las células cardiacas y de los vasos sanguíneos, logrando la relajación de éstos.
ALFA BLOQUEANTES	Reducen los impulsos nerviosos a los vasos sanguíneos, permitiendo que la sangre circule con mayor facilidad.
VASODILADORES	Aumentan directamente el calibre de los vasos sanguíneos al relajar la musculatura lisa de sus paredes

Si usted está tomando medicación para controlar la presión arterial, es muy importante que tome en cuenta los siguientes consejos:

Para hablar con su médico:

Lamentablemente, como casi todas las drogas, los antihipertensivos también producen efectos secundarios adversos, por lo que no deje de consultar a su médico cuáles podrán producirse en su caso para estar alerta (muy importante cuando se inicia un tratamiento, se agrega o se cambia una droga por otra).

Existen otros medicamentos, así como preparados naturales de venta libre, que pueden elevar la presión arterial. No olvide mencionarle a su médico todo lo que ingiere, por el motivo que sea.

No olvide tener su control de presión arterial cuando concurre a la consulta.

Para tener en cuenta usted mismo:

No olvide tomar su medicación diariamente. Ponga el medicamento siempre en el mismo lugar y visible.

Si olvida tomar la medicación, saltee esa toma y retome con la próxima como normalmente.

Que usted esté medicado no asegura que su presión esté bien controlada, por lo que no deje de medirla periódicamente.

Determinadas situaciones coyunturales (cambio de clima, sobrecarga laboral, enfermedades intercurrentes, etc.), pueden modificar su presión arterial; téngalo en cuenta.

Seguir los consejos de actividad física y alimentación, pueden ayudarle a nivelar su presión arterial con menos medicamentos, o menores dosis de los mismos.

No abandone nunca la medicación sin consultarlo con su médico.

Es recomendable saber tomarse la presión y disponer de un equipo en casa.

OTROS ARTÍCULOS RELACIONADOS DISPONIBLES EN LA WEB DE LA BANCA:

* La Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

* Recetas que contemplan las directivas de la Dieta DASH

*La Sal

*La Presión Arterial en niños y adolescentes

*El Autocontrol de la Presión Arterial

El control de mi presión arterial

FECHA	PA SISTÓLICA (mm Hg)	PA DIASTÓLICA (mm Hg)

**Este folleto tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.*