

Hipertensión –

¿En qué consiste el tratamiento?

La hipertensión es una elevación excesiva de la presión en los vasos sanguíneos. El término médico es *hipertensión arterial*. Tener la tensión arterial elevada de forma mantenida puede dañar los vasos sanguíneos, el corazón y otros órganos. Con un estilo de vida activo, usted mismo puede contribuir a reducir su tensión arterial y prevenir otras enfermedades. Los medicamentos también ayudan.

Descubra aquí cómo se desarrolla la hipertensión y cómo se puede detectar. También puede consultar los posibles tratamientos que recomiendan los médicos.

¿Qué es la hipertensión?

Cuando se padece hipertensión, la presión en los vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el corazón es demasiado alta. Las personas hipertensas no suelen notarlo. Los posibles síntomas pueden ser, entre otros, dolores de cabeza o mareos.

¿Cuáles son las causas y los factores de riesgo?

Hay muchos factores que pueden favorecer la aparición de la hipertensión. Algunos no se pueden modificar, como la predisposición hereditaria. Además, el riesgo aumenta con la edad. El estilo de vida también influye y usted puede cambiarlo. El sobrepeso (*obesidad*), las dietas ricas en sal y el consumo excesivo de alcohol son contraproducentes. Otros factores de riesgo son la falta de ejercicio físico y el estrés. En la siguiente página encontrará información sobre la influencia del estilo de vida en el tratamiento. Algunas enfermedades también pueden aumentar el riesgo de hipertensión.

¿Cómo se diagnostica la hipertensión?

El examen más importante es la medida de la tensión arterial. Existen aparatos que la miden en el brazo. Los valores se expresan en milímetros de mercurio (mmHg). En el aparato de medición se muestran dos cifras:

- El valor superior se denomina tensión arterial *sistólica*. Se produce cuando el corazón se contrae y bombea sangre a todo el cuerpo. En este momento la presión en los vasos sanguíneos es máxima.
- El valor inferior se denomina tensión arterial *diastólica*. Se produce cuando el corazón se relaja y la sangre vuelve a fluir hacia el corazón.

La tensión arterial se mide de forma rutinaria en algunas visitas médicas, por ejemplo durante un chequeo general, una donación de sangre o un reconocimiento médico deportivo. Los médicos también recomiendan que los mayores de 18 años se midan la tensión al menos una vez. La hipertensión arterial es poco frecuente en la edad joven, pero cuando existe, a menudo pasa desapercibida y cuanto más tiempo pase sin detectarse, más probabilidades hay de que cause daños. Medir la tensión arterial es especialmente importante en las personas que ya muestran signos de hipertensión.

Bluthochdruck | Spanisch



Si la tensión arterial medida resulta anormal, los médicos recomiendan medir la *tensión arterial durante 24 horas*. Para ello, se le entrega un dispositivo que registra la tensión arterial de forma continua durante 24 horas. Lo debe llevar puesto en el cuerpo de día y de noche. Si esto no es posible, también puede medirse usted mismo la tensión arterial en casa 4 veces al día durante 7 días. Si en esta medición prolongada muestra valores elevados de la tensión arterial, el médico le interrogará detalladamente y le realizará una exploración física. Mediante un electrocardiograma y análisis de sangre y de orina se determina si la hipertensión ya ha causado daños.

¿Cómo se regula la tensión arterial?

Si se tiene la tensión arterial alta, surge la cuestión de qué valor se desea conseguir con el tratamiento. No existe una norma universal válida para todas las personas y ello se debe a que tanto los valores demasiado altos como demasiado bajos pueden tener desventajas. Por ejemplo, una tensión arterial demasiado baja puede provocar mareos, fatiga o caídas. Por tanto, su valor objetivo debe basarse sobre todo en sus circunstancias personales. Un valor orientativo es un valor inferior a 140/90 mmHg. Dependiendo de su situación personal, por ejemplo, de su forma física, también pueden ser razonables otros valores.

Sinopsis

- La hipertensión es una enfermedad cardiovascular frecuente.
- Existen varios factores de riesgo, como la edad, la predisposición hereditaria, llevar un estilo de vida poco saludable o determinadas enfermedades.
- Midiendo la presión arterial y con otras pruebas se puede detectar la hipertensión y los posibles daños.
- Si no se trata, la hipertensión puede dañar vasos y órganos.
- Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a bajar la tensión. Es decir: más ejercicio, menos estrés, una dieta equilibrada con poca sal, no fumar, reducir al mínimo el consumo de alcohol y, si es necesario, perder peso.
- Si estos cambios no son suficientes, entonces se recomienda tomar medicación para bajar la tensión arterial.

¿Qué tratamiento recomiendan los médicos?

Si la hipertensión se dejar sin tratar durante mucho tiempo, puede dañar poco a poco muchos órganos y provocar otras enfermedades. Esto puede causar, por ejemplo, infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares o daños renales.

Estilo de vida:

Los médicos están de acuerdo en que un estilo de vida equilibrado puede reducir de forma demostrable la tensión arterial. Esto incluye:

- **Tomar menos sal:** debe moderar el consumo de sal. Los alimentos salados retienen más agua en el organismo, lo que aumenta el volumen de sangre y eleva la tensión arterial.
- **Peso corporal saludable:** si tiene sobrepeso, puede ser beneficioso que adelgace. Así quizás pueda reducir la medicación.
- **Realizar actividad física:** si hace ejercicio con regularidad, usted mismo puede contribuir a reducir su tensión arterial. Es importante que disfrute con ello. Salir a pasear, montar en bicicleta, nadar o hacer yoga puede ser adecuado.
- **Beber poco alcohol:** el alcohol puede favorecer la hipertensión arterial y contiene muchas calorías. Lo ideal es beber poco alcohol. Las mujeres no deben beber más de 100 ml y los hombres no más de 200 ml de vino al día.
- **Dejar de fumar:** dejar el consumo de nicotina no reducirá su tensión arterial, pero si deja de fumar, elimina otro factor de riesgo importante de daños vasculares graves. Por ello, los expertos recomiendan dejar de fumar del todo y de forma definitiva. Esto también es extensible al tabaquismo pasivo.

Medicamentos:

Los medicamentos suelen utilizarse como medida complementaria. Existen datos fiables de estudios y muchos años de experiencia para cuatro grupos de medicamentos. Estos pueden reducir la tensión arterial y proteger eficazmente contra las enfermedades asociadas. Por lo tanto, son los fármacos de primera elección:

- **Inhibidores de la ECA:** influyen en las hormonas del organismo que controlan la tensión arterial. Hacen que los vasos sanguíneos se dilaten ligeramente y la tensión arterial baje. Basándose en los datos disponibles, no es posible decir si un principio activo del grupo de los inhibidores de la ECA es mejor que otro.
- **Sartanes:** también se conocen como antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA) y actúan de forma similar a los inhibidores de la ECA.
- **Bloqueantes del canal del calcio:** inhiben unos canales especiales de los vasos sanguíneos, haciendo que se relajen y se ensanchen.
- **Diuréticos tiazídicos/tiazidas:** se encargan de que se excreten más sales y, por tanto, también más agua.

La medicación más adecuada para usted depende sobre todo de su grado de tolerancia. Dependiendo de la gravedad de la hipertensión, los medicamentos se pueden utilizar individualmente o combinados. Si padece también otras enfermedades, pueden considerarse otros grupos de medicamentos, como los betabloqueantes para las enfermedades cardíacas.

Aunque se introduzcan cambios en el estilo de vida y se tomen medicamentos, la tensión arterial puede seguir siendo demasiado alta. En casos concretos, puede plantearse entonces una intervención con catéter en el riñón (*denervación renal*). Sin embargo, aún no está claro hasta qué punto esto es realmente ventajoso.

En el caso de las mujeres que desean quedarse embarazadas o durante el embarazo, puede considerarse la administración de otros medicamentos para bajar la tensión. Su equipo médico estará encantado de asesorarle al respecto. También puede obtener más información en: www.embryotox.de.

Lo que usted puede hacer

- Acuerde con su médico el valor de tensión arterial que pretende alcanzar con el tratamiento.
- Es aconsejable tomar la tensión diariamente (dos veces por la mañana y dos veces por la noche) más o menos una semana antes de sus revisiones médicas.
- Tome la medicación con regularidad y según lo prescrito por su médico.
- Los servicios de asesoramiento pueden ayudarle, por ejemplo, a perder peso o dejar de fumar.
- Es aconsejable que participe en un cursillo, donde aprenderá cosas importantes sobre su enfermedad y cómo afrontar mejor el estrés.
- Las organizaciones de autoayuda ofrecen también su apoyo.

Más información



I. Fuentes, metódica y enlaces

La presente información se basa en la Guía Nacional de práctica clínica sobre la hipertensión. El programa nacional de guías de práctica clínica cuenta con el apoyo de la Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Metódica y fuentes

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik

Más información sobre la hipertensión:

→ www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck

II. Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana:

→ www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Por recomendación



Aviso legal

Responsable del contenido:

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

Sur mandat de:

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

e-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV