



HIPERTENSIÓN ARTERIAL: ¿LA ENFERMEDAD SILENCIOSA?

POR EL TRAD. PÚBL. JONATHAN FELDMAN, MIEMBRO DE LA COMISIÓN DE ÁREA TEMÁTICA TÉCNICO-CIENTÍFICA

La hipertensión arterial es la enfermedad cardiovascular (y el factor de riesgo) que más muertes provoca en el mundo. Generalmente, esto ocurre cuando entran en juego diversos factores de riesgo, como el sedentarismo, el tabaquismo, los antecedentes familiares, el estrés, la obesidad, entre otros. Estos factores de riesgo no son síntomas característicos, y el paciente se entera de que es hipertenso en el momento en que sufre un infarto, un accidente cerebrovascular o un daño renal. Es por eso que a esta afección se la llama erróneamente «la enfermedad silenciosa». Las estadísticas muestran que 1 de cada 3 personas no sabe que es hipertenso, y solo 1 de cada 4 hipertensos está correctamente tratado y controlado. Además, está comprobado que la hipertensión tiene la misma incidencia en hombres que en mujeres. Sin embargo, cuando la mujer llega a la menopausia (y de allí en adelante) es más propensa a tener hipertensión.

Pero ¿cómo saber si somos hipertensos? La presión arterial (PA) normal (o **normotensión**) se define como una presión arterial sistólica (PAS) de 120 mm Hg y una presión arterial diastólica (PAD) de 80 mm Hg (según las guías de la Asociación Estadounidense de Cardiología [American Heart Association]). Habitualmente, se considera que una persona es hipertenso cuando la PAS (en inglés, **Systolic Blood Pressure [SBP]**) supera los 120 mm Hg y la PAD (en inglés, **Diastolic Blood Pressure [DBP]**) supera los 80 mm Hg. Según las guías argentinas y europeas, los valores de normotensión son 140 mm Hg de PAS y 90 mmHg de PAD.

Para las personas de habla inglesa, al término hipertensión arterial (HTA) se lo puede conocer de dos maneras: **Hypertension (HTN)** o **High Blood Pressure (HBP)**. Quizás por la influencia del inglés, se acostumbra utilizar más el término presión arterial (o **Blood Pressure**, en inglés) que tensión arterial, que sería lo adecuado, ya que lo que se mide es la tensión de la sangre en las arterias —y no la presión— (de allí, «hipertensión» y no *hiperpresión).

Existen medicamentos para tratar la hipertensión, aunque, según los expertos, la mejor forma de tratarla es mediante la prevención y el control. Es por eso que existen diversas campañas de control de la presión arterial (la más reciente es la campaña «Conocé y controlá tu presión arterial»), así como también para contrarrestar los factores de riesgo (hacer ejercicio, evitar el tabaquismo y el estrés, controlar la presión arterial y el colesterol).

10 recomendaciones de la Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial

- 1 Conozca su presión arterial. La Hipertensión Arterial es una enfermedad frecuente
- 2 Mantenga un peso adecuado
- 3 Camine diariamente
- 4 Reduzca el consumo de sal
- 5 Controle el consumo de alcohol
- 6 Evite fumar
- 7 Controle otros factores de riesgo
- 8 Tome los medicamentos indicados por su médico
- 9 No abandone el tratamiento
- 10 Conozca y controle su presión arterial



FUENTES CONSULTADAS:

- Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial. *Campaña «Conocé y controlá tu presión arterial»* [en línea]. Dirección URL: <<http://www.conoceycontrola.org.ar/>> [Consulta: 26/7/2018].
- Welthon PK, et al. (2018). «2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults». *Journal of the American College of Cardiology*. Volumen 71, n.º 19.
- Ingaramo RA, et al. *Guías de la Sociedad Argentina de Hipertension para el diagnóstico, estudio, tratamiento y seguimiento de la hipertensión arterial* [en línea]. Dirección URL: <<http://saha.org.ar/formacion/guias-y-consensos>> [Consulta: 26/7/2018].

