

## → **Hipertensión arterial: que no te sientas nada no significa que no te dañe**

→ *La hipertensión arterial es una síndrome muy frecuente; aproximadamente el 40% de la población con edad comprendida entre 35 y 64 años padece hipertensión, aumentando casi al 70% en mayores de 65 años. Unos de los principales problemas de este síndrome es que inicialmente no da síntomas, lo cual no significa que no esté causando un daño. Además, en muchos casos se desconoce el riesgo que la HTA representa para la propia salud. Por ello en este post vamos a ver qué ocurre cuando los pacientes hipertensos no están tratados o incumplen el tratamiento.*

→ La hipertensión arterial (HTA) es el aumento de la presión que la sangre ejerce sobre la pared de las arterias; para la medida de la presión arterial, se miden 2 presiones: la sistólica y la diastólica, considerándose que por encima de 140/90 ya se puede hablar de hipertensión, siempre que esta elevación sea persistente en el tiempo.

→ Casi el 95% de los casos de hipertensión tiene un origen desconocido, y se conoce como HTA idiopática o esencial. Cuando el origen de la HTA es conocido, se llama HTA secundaria.

→ La mortalidad que puede alcanzar una HTA severa no tratada es del 100% en un plazo de 5 años, estimándose que la mitad de los casos será por infarto de miocardio, y la otra mitad correspondería a derrame cerebral, fallo renal y/o aneurismas (rotura brusca de la aorta).

→ Existen factores de riesgo que predisponen a padecerla, están bastante documentados y además en ocasiones son hábitos frecuentes, como el tabaco, consumo excesivo de sal, la obesidad, ingesta de alcohol o tener antecedentes familiares.

→ La mejor manera de evitar la hipertensión arterial es llevar un estilo de vida saludable, comenzando por abandonar hábitos perjudiciales: dejar el tabaco, reducir el consumo de alcohol y café, y perder peso en caso de sobrepeso. Asimismo, potenciaremos el consumo de frutas y verduras, no abusaremos de la sal y es muy favorable realizar ejercicio físico moderado, como por ejemplo caminar una hora al día. También debemos evitar situaciones que nos generen estrés, ya que estas situaciones estresantes pueden darnos picos de subida de tensión bastante pronunciados.

→ Para la medida de la tensión, podéis optar por tomárosla en casa, o bien acudir a vuestra farmacia o centro de salud más cercano donde un profesional de la salud realizará la medida. Si optáis por realizar la medida en casa, si el aparato es manual, tenéis que tener en cuenta que la medida debe realizarla otra persona, ya que en caso contrario, el dato puede ser erróneo. Es importante que sepáis que son más precisos los tensiómetros de brazo que los de muñeca o dedo.

→ Para una medida correcta de la tensión arterial, la primera medida debe realizarse doble, una en cada brazo, y en aquél en el que el dato sea mayor, es en el brazo que realizaremos una nueva medida (brazo de referencia). Es importante realizar las medidas en la misma franja horaria y anotarlas para un mejor control, por si fuera necesario ampliarle información al médico.

→ Actualmente hay farmacias en proceso de acreditación de un servicio llamado MAPAfarma, que consiste en la toma de medidas de presión arterial durante 24 horas mediante la colocación de un Holter, que es un dispositivo que mide la presión arterial cada 20 minutos aproximadamente durante 24 horas. Si sospechas que tienes hipertensión, o la tienes diagnosticada pero piensas que no la tienes controlada, o simplemente te gustaría conocer los valores de presión arterial durante un día normal, acude a alguna de estas farmacias y solicita información.

**Autora:** M<sup>ª</sup> Luisa Hermosa Sánchez de Iburgüen. Farmacéutica. Centro de Información del Medicamento del COF Sevilla. 'Blog del Colegio Farmacéuticos de Sevilla'.