

• Hipertensión arterial •

El asesino silencioso

¿Qué es la Hipertensión?

La Presión Arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes internas de las arterias. Si las arterias se estrechan o se endurecen, la presión sanguínea aumenta y provoca Presión Arterial Alta (Hipertensión). Si no se controla puede llevar a problemas serios como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal, ceguera y otros problemas de Salud.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica por lo que el tratamiento farmacológico es indefinido. Abandonar la medicación antihipertensiva puede ser peligroso.

¿Cuáles son las causas de la Hipertensión Arterial?

Aunque no es necesariamente hereditaria, se ha comprobado que en las familias en las que existen varios casos de Hipertensión, las últimas generaciones están más expuestas a padecerla que la población general.

- Obesidad
- Hábitos alimenticios
- Exceso de sal y grasas en las comidas
- Alcohol Anticonceptivos
- Menopausia
- Trastornos hormonales y afecciones renales
- Colesterol alto
- Diabetes mellitus
- Fumar
- Estrés
- Afecciones cardíacas
- Malformaciones congénitas, corazón y riñón Sedentarismo

Existen factores de riesgo que se denominan NO MODIFICABLES como son: Edad, Sexo y Raza. La Hipertensión es más frecuente en la edad madura, en el sexo masculino y en la raza negra.

¿Cuáles son los síntomas?

La Hipertensión casi siempre es una enfermedad sin síntomas. El hipertenso puede sentirse perfectamente bien sin la menor indicación de trastornos internos. Los síntomas tales como dolor de cabeza, mareos, sangrado por la nariz, palpitaciones y sensación de encontrarse enfermo, solo suelen aparecer cuando la presión es peligrosamente alta. Por tanto, resulta arriesgado esperar a que se presenten los síntomas para iniciar tratamiento. La gente que padece hipertensión maligna tiene mayor probabilidad de sufrirlos.

¿Cómo se diagnostica?

La Hipertensión se diagnostica a través de la medición de la presión arterial con un aparato que se llama tensiómetro, que se coloca alrededor de su brazo, inflando el mango y escuchando el flujo sanguíneo a través de un aparato llamado estetoscopio. Su médico o enfermera puede medirle la presión sanguínea en más de una visita para ver si usted tiene la presión alta. Si su presión es alta en varias ocasiones, usted probablemente tiene la Presión Arterial Alta. Su médico le indicará que hacer.

Clasificación de presión arterial para Adultos

Categoría	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Normal	< 120	< 80
Prehipertensión	120 - 139	80 - 89
Hipertensión Grado 1	140 - 159	90 - 99
Hipertensión Grado 2	≥ 160	≥ 100

Controle su Presión Arterial

La Presión Arterial Alta es un factor que contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares, especialmente (ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, embolia o insuficiencia renal).

La mejor manera de controlar la presión arterial es haciéndose exámenes regularmente, seguir las indicaciones de su médico y pedir apoyo de sus familiares y amigos. En algunos casos, cambios en la dieta y ejercicios pueden ayudar a controlar la presión arterial alta. Y, si la dieta y el ejercicio por sí solos no logran controlarla, hay muchos medicamentos que controlan la presión arterial de manera que usted pueda tener una vida normal, activa y saludable.

Medicación

Si le han recetado medicamentos para la Hipertensión, tómelos según lo indicado. Nunca deje de tomar sus medicamentos, aunque se sienta bien, dejar de tomarlos repentinamente puede generar un aumento peligroso de la presión arterial.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantenerse por buen camino:

- Tome todos los medicamentos según lo indicado.
- Tómelos todos los días a la misma hora, aunque se sienta bien.
- Use recordatorios. Llene un pastillero, programe una alarma o escriba una nota. Mantenga los medicamentos en un lugar visible.
- Resurta los medicamentos antes de que se le acaben.
- Nunca cambie la dosis por su propia cuenta.
- Infórmele a su médico acerca de todos los medicamentos y suplementos que toma. Comuníquelo de inmediato en caso de presentar cualquier reacción adversa y él sabrá que hacer.

Algunas recomendaciones:

- **Deje de fumar.** El cigarrillo daña las arterias y aumenta su presión arterial. El dejar de fumar reducirá los factores de riesgo y la probabilidad de complicaciones.
- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso le aumenta una carga extra a su corazón. 3. Evite el consumo excesivo de alcohol. Cantidades superiores a 2 copas (60 gramos) de alcohol elevan su presión arterial y predisponen a presentar afecciones cardíacas en hígado y cerebro.
- **Reduzca la ingesta de café.** Además de aumentar la frecuencia cardíaca y producir palpitaciones, el exceso de café puede incrementar las cifras de presión arterial y producir alteraciones en el sistema nervioso.
- **Reduzca su estrés.** Si se relaja, mejorará su presión arterial y aliviará su salud en general.

Material con fin exclusivamente educativo dirigido al público general. La información presentada NO pretende reemplazar la consulta médica. Consulte a su médico. Para más información comunicarse con el departamento médico en Colombia: Sanofi-Aventis de Colombia S.A. Transversal 23 N° 97-73 - Edificio City Business. Piso 8. Bogotá D.C. Telf: 621 4400 - Fax: 744 4237, E-mail: infomedica.colombia@sanofi.com. En Bolivia, Centro América y Caribe: Sanofi-Aventis de Panamá S.A. Torre Evolution, piso 26, Calle 50 y Av. Aquilino de la Guardia Obarrio- Ciudad de Panamá, República de Panamá Telf.: (507) 382-9500, E-mail: infomed.pac@sanofi.com. Ecuador: Sanofi-Aventis del Ecuador S.A. Centro Corporativo Ekopark, Vía Antigua a Nayón y Av. Simón Bolívar, torre 2, piso 7, Telf.: (593) 2500-3020, E-mail: infomed.pac@sanofi.com. En Perú: Sanofi-Aventis del Perú. Av. Javier Prado Este 444 Piso 15, San Isidro, Telf. (+511) 631-9100, E-mail: Informacionmedica@sanofi.co. En México: Telf.: 800 123 41 41, E-mail: info.medica@sanofi.com. En Argentina: Telf.: (+54) 4732-5000, E-mail: dmedica@sanofi.com. En Chile: Telf.: (+56)233408400, E-mail: dmedica@sanofi.com. En Paraguay: E-mail: dmedica@sanofi.com.