

Hipertensión



Evitar riesgos. A partir de los 45-50 años todas las personas deberían tomarse la tensión arterial al menos una vez al año.

Se detecta tarde, mal o nunca

La hipertensión se diagnostica como un hallazgo casual en reconocimientos médicos de empresa o para obtener el permiso de conducir. También se detecta en una consulta médica cuando el paciente acude por cualquier otro motivo. “Esto significa que en torno a un tercio de los hipertensos no está diagnosticado y que muchas veces la hipertensión se detecta tarde, es decir, cuando ya hay daño orgánico, como cierto grado de insuficiencia renal o cardiaca y otros problemas”, afirma el doctor Manuel Luque, jefe de la Unidad de Hipertensión del

Hospital Clínico San Carlos. Para el doctor Luque, “es importante el diagnóstico precoz de este proceso con el fin de instaurar las medidas higiénico-dietéticas pertinentes y el tratamiento adecuado”. Por ello aconseja tomar la tensión una vez al año a los adolescentes cuyos padres sean hipertensos. A partir de los 20 años también debe tomarse esa medida si se tienen antecedentes familiares de hipertensión. “A partir de los 45-50 años, todas las personas deberían tomarse la tensión arterial al menos una vez al año”, dice el especialista.

Con el fin de concienciar a

la población española nació el Día del Hipertenso. El primer mensaje que se hizo llegar a la población es que la hipertensión, a pesar de ser un proceso que no suele tener síntomas, sí tiene unas complicaciones graves que deben prevenirse mediante un diagnóstico precoz y un tratamiento correcto.

“Se trata de una prueba sencilla, cómoda, barata, indolora e inocua –indica el doctor Luque–, que puede hacerse cuando se acude al médico por cualquier motivo o simplemente en una farmacia. Si se detectasen valores superiores a 140 y 90, habría que proceder a un estudio más completo”.



Factores de riesgo

La hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular cuyo diagnóstico precoz puede evitar complicaciones. También ayuda reducir al máximo el consumo de alcohol

BENITEZ

La doctora Nieves Martell, de la Unidad de Hipertensión del Hospital Clínico San Carlos, advierte que, ante la existencia de un factor de riesgo cardiovascular, hay que valorar la presencia de otros factores de riesgo: dislipemias o alteraciones de los lípidos, tabaquismo, obesidad, diabetes y sedentarismo, puesto que la asociación de varios factores de riesgo tiene un poder sinérgico, es decir, multiplica las posibilidades de sufrir un accidente cardiovascular.

Control y medidas

“Algunos estudios demuestran que el estricto control de los factores de riesgo reduce significativamente, hasta en un 34 por 100, las probabilidades de que aparezcan complicaciones coronarias, esto es, angina de pecho, infarto de miocardio y muerte súbita”, sostiene la doctora Martell. Para esta especialista, “hay que empezar por la adopción de unas medidas higiénico-dietéticas encaminadas a la pérdida de peso; también es importante abandonar hábitos como el tabaquismo y reducir al máximo el consumo de alcohol. Y es fundamental realizar ejercicio físico moderado regularmente, como andar a paso ligero durante media hora al menos tres días a la semana”.

J. NESTAL