

## HIPERTENSION ARTERIAL

Hipertensión arterial es un término que simplemente se refiere al aumento de la presión arterial sobre los valores aceptados.

El corazón es un músculo que funciona como una máquina de bombeo. Cuando se contrae envía un torrente de sangre a las vías circulatorias y a este empuje se le llama presión sistólica. Cuando el corazón se relaja entre latidos, disminuye la presión en las vías circulatorias, y a esto se le llama presión diastólica.

*Los niveles normales de presión son por debajo de 140 para la sístole y por debajo de 85 para la diástole*

Las arterias son estructuras tubulares, elásticas que transportan la sangre desde el corazón hacia los tejidos ramificándose progresivamente.

A medida que nos alejamos del corazón encontramos ramas de calibre cada vez menor, hasta llegar a las llamadas arteriolas. Estas cuentan con células musculares en su pared, por lo que pueden disminuir o aumentar su diámetro, incidiendo directamente en el flujo sanguíneo.

Las arteriolas se dividen en vasos más pequeños aún, llamados capilares, que configuran una red desde donde se intercambia oxígeno y nutrientes con los tejidos.

### *¿Qué significan las cifras?*

En cada latido, el corazón expulsa sangre hacia las arterias y cuando esto sucede, la presión dentro de las mismas aumenta. El valor máximo de presión es llamado "sistólico".

Cuando el corazón se relaja, en el llamado período diastólico, la presión dentro de las arterias cae paulatinamente a un nivel mínimo.

**Cuáles son los valores normales de tensión arterial (TA) y que significan? ¿Como se determinan?**

Con independencia del estado de salud que se tenga, la presión arterial de cualquier persona no es constante sino que sufre muchas variaciones normales durante el día, aunque se mida siempre en reposo.

Las cifras de presión arterial siguen un ritmo a lo largo de las 24 horas, que se reproduce de un día a otro y se llama ritmo nictemeral de la presión arterial, de manera que las cifras de presión son más altas durante el día y se reducen durante el sueño.

*Estas son las circunstancias que aumentan transitoriamente los valores tensionales:*

\*El esfuerzo físico.

\*Un cambio de tiempo, el frío.

- \*El traslado a un lugar de clima diferente.
- \*Emociones fuertes, el dolor, el miedo.
- \*Tensiones psíquicas, conducción de automóviles, hablar en público, discusiones enérgicas, ruidos entre otras.

Además, **la toma de la presión arterial hace que se produzca una reacción de alerta que tiende a elevarla**, a medida que se repiten las tomas de presión arterial, esta tiende a bajar. Por eso no está de más que se tomen dos o tres veces las presiones y se considere la última o la media de todas como presión real.

## *Puede ser tratable la hipertensión arterial ?*

La hipertensión es eminentemente tratable.

El objetivo de disminuir las cifras de presión arterial busca prevenir las complicaciones cardiovasculares graves, que pueden sobrevenir en pacientes no tratados.

Los beneficios de establecer un tratamiento fueron demostrados ya en 1967, en un estudio conducido en pacientes con hipertensión severa de la Administración de Veteranos de USA

Luego de un año y medio de tratamiento se encontraron importantes reducciones en la mortalidad y en complicaciones.

Desde entonces, reiterados estudios han demostrado el beneficio en tratar la hipertensión, junto a la aparición de nuevos fármacos, con mejores resultados para tratarla

## *Existen diferentes tipos de presión arterial ?*

Cerca del 95% de los pacientes hipertensos, tienen la llamada hipertensión esencial es decir, no presentan un mecanismo

directo identificable, sino que quizás sean múltiples, y no conocemos exactamente como interactúan. Esto explicaría

porqué un fármaco funciona correctamente en algunos pacientes y en otros no.

El 5% restante presenta hipertensión secundaria, entendiéndose por tal la que tiene una causa objetivable y usualmente corregible.

La más común en este grupo es la hipertensión renovascular.