



## Salud ► LA TENSIÓN

Información facilitada por:  

# LA HIPERTENSIÓN, TODO UN PROBLEMA

LO MÁS FRECUENTE ES QUE LA ELEVACIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL SEA ASINTOMÁTICA, DETECTÁNDOSE SOLO EN LOS CONTROLES MÉDICOS HABITUALES



**MEDARDO MEILÁN MARTÍN**  
ESPECIALISTA EN  
MEDICINA INTERNA

La hipertensión arterial (HTA) es el aumento intermitente o persistente de la presión arterial diastólica (mínima) y/o la sistólica (máxima), por encima de los valores normales, siendo estos de menos de 120 para la sistólica y de menos de 80 para la diastólica.

La hipertensión arterial puede ser primaria o esencial. Esto quiere decir que se desconoce su causa siendo las más frecuentes, y secundaria a otros procesos como son la nefropatía, el síndrome de Cushing, el feocromocitoma, la diabetes, el hipertiroidismo, algunos trastornos neurológicos y algunas otras menos frecuentes.

Los síntomas más recurrentes de hipertensión arterial son la ce-

falea (dolor de cabeza), los mareos y el entumecimiento.

Lo más frecuente, y que siempre tenemos que tener presente, es que, en un alto porcentaje de los casos, cursa asintomática, es decir, no presenta ninguna manifestación. De ahí deriva la importancia de acudir al médico por lo menos dos veces al año, puesto que con una simple toma de la tensión arterial puede detectarse y evitar complicaciones.

La tensión arterial alta puede causar distintos tipos de problemas. Algunos de ellos son los cerebrales, como el accidente vascular encefálico. En este caso, aumenta la tensión en las paredes de los vasos cerebrales y, como consecuencia de esto, se puede formar un coágulo y cerrar un vaso, quedando una parte del cerebro sin circulación, provocando lesio-

### Factores de riesgo para sufrir tensión arterial alta

► **EL PESO CORPORAL.** La obesidad se asocia con una elevación de la tensión, habiéndose demostrado que la hipertensión presenta una mayor prevalencia en personas adultas obesas.

► **LA INGESTA DE SAL.** La ingesta excesiva de sodio parece aumentar los valores de la tensión.

► **LA FALTA DE EJERCICIO FÍSICO.** El sedentarismo es otro factor de

riesgo que produce una elevación de la tensión arterial.

► **LA EDAD.** Las personas de edad avanzada tienen más riesgo de sufrir tensión arterial alta.

► **EL TABACO.** El consumo habitual de tabaco es otro factor de riesgo.

► **LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES RENALES.** Los diabéticos y enfermos renales sufren más de presión arterial alta.

► **EL ESTRÉS.** La ansiedad y el estrés generan tensión alta.



---

---

nes irreversibles produciéndose, entonces, lo que se conoce como ictus. Otro supuesto es que se debilite la pared del vaso y rompa, causando una hemorragia con la consecuente lesión cerebral e, incluso, muerte.

El aumento de la tensión arterial puede también provocar una retinopatía, con marcado estrechamiento de los vasos arteriales. Si la enfermedad no se controla, pueden producirse hemorragias retinianas, exudados e, incluso, edema de la papila que, en un estadio avanzado, pueden causar ceguera.

En los vasos sanguíneos, la hipertensión arterial sostenida puede causar aumento de grosor y endurecimiento. Este proceso se denomina arteriosclerosis.

También pueden acumularse en estos vasos, previamente dañados, depósitos de grasa llamados placas, lo que se conoce como arterioesclerosis, causando estrechamiento u obstrucción de los vasos.

Por el mismo mecanismo de endurecimiento y obstrucción de los pequeños vasos renales, disminuye el flujo renal, trastorno conocido como nefroesclerosis produciendo, al final, una insuficiencia renal crónica y una necesidad de diálisis para suplir el trabajo de los riñones.

Otra de las consecuencias de una tensión arterial alta es el aneurisma aórtico, que se produce cuando la presión arterial es alta y sostenida. En este caso, se produce una debilidad de las paredes de la aorta, lo que hace que se abombe —esto se conoce con el nombre de aneurisma—, con el riesgo de romperse o desgarrarse pudiendo causar, en ese caso, la muerte.

Los aneurismas aórticos más leves no producen síntomas y no pueden ser detectados por el examen físico del médico, pero sí en casos en los que el aneurisma es demasiado grande y puede causar disnea, fatiga o dolor irradiado hacia el abdomen.