



Hipertensión Arterial. Definición y Síntomas (1ª parte)

La tensión arterial es la **presión necesaria en los vasos sanguíneos para llevar la sangre hacia los órganos**. Se considera normal una tensión que oscile entre 13-15 mm de Hg de máxima (a la que se denomina sistólica) y 7-8 de mínima (llamada diastólica). Cuando **la presión máxima supera los 15 y/o la diastólica los 8,5, entonces hablamos de una Hipertensión Arterial**.

La Hipertensión arterial puede constituir una patología en sí misma sin conocerse el mecanismo que la provoca, se denomina **hipertensión esencial o primaria** ; no obstante se ha demostrado que diversos factores genéticos, nutricionales y ambientales son sus máximos responsables. Por otro lado, la Hipertensión llamada **secundaria** es la que

aparece como un síntoma de otras enfermedades...

Dado que la hipertensión se asocia con un aumento de la enfermedad cardiovascular y de muertes, el **control de la presión arterial** es un método de diagnóstico preventivo y no invasivo de gran valor.

Factores asociados con un resultado desfavorable de la HTA:

- Raza negra
- Genético
- Sexo masculino
- Presión arterial **diastólica** persistente superior a 11,5 mm Hg
- Tabaquismo
- Diabetes mellitus
- Niveles elevados de colesterol en sangre
- Obesidad

Nota importante: la presión sistólica también es importante sobre todo a partir de los 50 años de edad. Los hombres con una presión diastólica normal (inferior a 8mm Hg) pero con la **presión sistólica elevada** (superior a 15,8 mm Hg) presentan una tasa doble de mortalidad por causa cardiovascular que los hombres que tienen la presión sistólica normal.

Causas dietéticas, ambientales y de comportamiento en la Hipertensión arterial

- Desnutrición, no por cantidad pero por calidad de los nutrientes en la dieta. Cuantos más procesados, mas número tenemos de estar consumiendo elementos poco naturales y favorecedores de nuestra salud.
- Sobrepeso, provocando un aumento del gasto cardíaco, del sodio corporal y alteraciones de los sistemas hormonales y nerviosos. La pérdida de peso normaliza la presión arterial tanto en los hipertensos como en los hipotensos.

- Alcohol (aumenta la secreción de adrenalina)
- Bebidas carbonatadas ricas en cola
- Sodio
- Exceso de grasas saturadas
- Tabaquismo por su contenido en nicotina, sodio, plomo y cadmio. Incluye a los fumadores pasivos.
- Estrés crónico
- Sedentarismo
- Metales pesados especialmente en el agua y tabaco.
- Carácter nervioso, se tensa con facilidad, irritable, impaciente.
- El entorno social, cultural y laboral desfavorable.
- La Edad, ya que el número de fibras de colágeno en las paredes arteriales aumenta, haciendo que los vasos sanguíneos se vuelvan más rígidos. Al reducirse así la elasticidad, el área seccional del vaso se reduce, creando resistencia al flujo sanguíneo y como consecuencia compensadora, se aumenta la presión arterial.
- Apnea durante el sueño al exigir un esfuerzo añadido a los pulmones y corazón

Síntomas asociados a la Hipertensión arterial

- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Mareos
- Disminución del rendimiento
- Sofocos
- Trastorno en la visión
- Palpitaciones
- Acúfenos

La hipertensión arterial es una enfermedad en sí misma pero además es un **factor de riesgo** porque los órganos pueden verse afectados si no les llega bien la sangre y, por tanto, provocar distintas patologías; especialmente las de carácter **cardiovascular**.

Por lo tanto, se hace indispensable llevar a cabo un seguimiento regular de sus niveles y controlar cualquier desviación con rapidez. Sin embargo, lo mejor -como siempre- es la **prevención**, apartado que trataremos en el siguiente número en Diciembre, respecto a qué **pautas alimentarias y tratamiento** natural se pueden adoptar.

Artículo elaborado para [BioEcoactual, noviembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#) .