

# LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ENEMIGA INVISIBLE

## COMO VENCERLA

### Conceptos básicos

La hipertensión arterial (HTA) tiene como base claros aspectos genéticos u otros que dependen de factores adquiridos o de la combinación de ambos.

En el aspecto genético los genes de nuestros antepasados juegan un rol fundamental para saber que podemos ser víctimas de la HTA.

Dentro de los factores adquiridos, el sedentarismo, la diabetes, el tabaquismo, los trastornos de los lípidos, el ácido úrico entre otros son decisivos para la posible aparición de la HTA.

Claramente si combinamos lo genético y los factores adquiridos nos pone más cerca de la posibilidad de adquirir la enfermedad.

Ante la consulta del paciente, los médicos debemos enseñar lo que parece obvio pero que es muy común que no se sepa.

Ejemplo clásico es la toma de la tensión arterial.

La gran cantidad de equipos en el mercado a veces nos confunden y usamos lo que no es correcto como los tensiómetros electrónicos de muñeca.

Si son muy útiles los electrónicos con toma del brazo que lentamente van desplazando los aneroides que requieren calibración periódica.

Existe en la página web

[www.dableeducational.org/sphigmomanometers](http://www.dableeducational.org/sphigmomanometers)

encontrar los tensiómetros electrónicos validados.

La técnica es fácil pero pocas veces se cumple para la toma de la tensión arterial.

El manguito brazaletes se ubicará con su borde inferior 2 cm sobre el pliegue del codo y nunca colocar el estetoscopio debajo de él en caso de toma con aneroide.

El paciente debe estar acostado o sentado con los pies apoyados en el piso y la espalda apoyada en el respaldo de la silla con el brazo a la altura del corazón, en un ambiente tranquilo y esperando no menos de 5 minutos para realizar la primera toma que debe hacerse en ambos brazos para determinar las posibles diferencias que podrían registrarse y así tomar siempre la tensión arterial del mismo brazo.

Una vez realizada la toma podemos clasificarlos en:

Normal hasta 129/84

Limítrofe 139/89

HTA grado 1 159/99

HTA grado 2 160 o más/ 100 o más

Una vez que sabemos y nuestro médico sabe donde estamos ubicados comienza la interpretación de los diversos estudios que debemos realizar para ubicarnos o no en un estadio de gravedad.

Estos estudios los analizaremos en próximas entregas para ir agregando conocimientos al paciente sobre la HTA.

Si nos examinamos y controlamos sin duda podemos darle batalla con todos los elementos a nuestro alcance a este flagelo que se llama Hipertensión Arterial.

Dr. Bertelle Roberto

Médico Cardiólogo