

EL CONFESIONARIO MÉDICO: HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Por: Dra. M. Abigail Rojas Ronquillo.

Hola de nuevo amigos, les cuento que hace unos días tuvimos un paciente con hipertensión arterial en el consultorio, venía en muy mal estado de salud. Mi enfermero le preguntó si estaba tomando sus medicamentos de control y su esposa nos hizo saber que ya tenía 3 meses sin tomar sus medicinas; le hicimos hincapié en lo importante que era que no abandonara su tratamiento, a lo que la señora nos contestó: “No los necesita, ya están yendo unas señoras a hacerle oración a la casa”. Como decía Condorito: ¡PLOP!

Podrían ustedes decirme “Eso no es malo Dra.”, “la Fe mueve montañas”, “Dios todo lo puede” o “La biblia dice que: «...y la oración de fe restaurará al enfermo, y el Señor lo levantará...» (Stg 5:15); y estoy muy de acuerdo; pero no olviden: «Jesús le dijo: «También está escrito: “No tentarás al Señor tu Dios” (Mt 4:7). Acuérdense de los dichos “a Dios rogando, y con el mazo dando” y “ayúdate, que yo te ayudaré”. Así que oren con fervor, y también tómense las medicinas con mucha fe.

Y a propósito de esta anécdota, este mes platicaremos sobre la Hipertensión Arterial Sistémica (HAS), o como se conoce comúnmente “La Presión Alta”, Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, en tan sólo 6 años ha aumentado tanto la prevalencia de HAS en México que ¡afecta a 1 de cada 3 adultos! por eso es muy importante. Así que nos lanzamos a preguntarle a los feligreses de la diócesis de Tuxpan ¿qué duda tienes sobre la hipertensión arterial que no te has atrevido a confesar? y esto fue lo que nos dijeron:

PMH: ¿QUÉ ES ESO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Dra. Abby. Estimada PMH, La hipertensión Arterial Sistémica (HAS) es lo que la gente llama “Presión Alta”. Es una enfermedad crónica (no se cura), degenerativa (avanza); que consiste en un aumento en la presión que ejerce la sangre en las paredes de los vasos sanguíneos, por lo tanto, puede dañar cualquier órgano con arterias. Existen documentos que hablan de la enfermedad desde el año 2 600 a.C. y la medición de la presión sanguínea se realiza de manera rutinaria en todos los pacientes desde principios del siglo XX. Existen dos tipos de Hipertensión Arterial, la primaria o esencial y la secundaria (cuando se produce por otra enfermedad).



a. Stephen Hales fue el primero, en 1727, en medir la presión sanguínea. Canalizando una yegua y midiendo el crecimiento de la columna de sangre dentro de un tubo de cristal.

NARR: ¿CUALES SON LAS CAUSAS DE LA HIPERTENSION ARTERIAL?

Dra. Abby. Esto es bien importante NARR; la HAS es una enfermedad considerada de origen multifactorial. Lo que significa que se necesitan varios factores de riesgo para que “nos dé”, o sea que mientras más boletitos compres, más probable que te saques la tómbola; Algunos de los factores de riesgo para la aparición de la HAS son: antecedentes familiares de HAS, edad (hombres mayores de 55 y mujeres mayores de 65 años), raza negra, índice de masa corporal mayor a 25, colesterol y/o triglicéridos altos, tabaquismo, sedentarismo, dietas ricas en sal y/o caféina, diabetes mellitus, alcoholismo, etc. (si, lo sé, son un montón de cosas). La HAS secundaria, depende de un padecimiento primario para aparecer (como la presión alta por insuficiencia renal).



#ConoceTusNúmeros

b. El riesgo de padecer hipertensión rterial puede reducirse siguiendo estas recomendaciones básicas de salud.

MRRM: ¿CÓMO SÉ QUE SOY HIPERTENSA? ¿QUÉ SINTOMAS DA LA HIPERTENSIÓN?

Dra. Abby. MRRM, acabas de pellizcar el punto sensible de este tema. Seguramente muchos hemos escuchado que podemos experimentar dolores de cabeza o nuca, zumbidos de oído, dolor en los ojos, latidos rápidos y otras molestias al subir la presión; pero lo cierto es que el diagnóstico está basado únicamente en los valores de la presión arterial (>139/>89mmHg) y no en los síntomas; ya que estos no suelen aparecer sino hasta que la presión arterial alta crónica ha causado daño en el cuerpo o cuando la presión sube demasiado, de manera súbita. Muchas veces los síntomas no se presentan en todos los pacientes, no se presentan los mismos síntomas, o aparecen de manera intermitente; Por ejemplo, existen paciente con dolor de cabeza y presiones de 135/85mmHg y pacientes sin síntomas con presiones de 200/100mmHg. Así que lo mejor es prevenir y tomarnos la presión de vez en cuando, aunque no tengamos molestias, para detectar la hipertensión a tiempo.

SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN

NÁUSEAS



DOLOR EN LA NUCA



SOMNOLENCIA



ZUMBIDO EN LOS OÍDOS



PALPITACIONES CARDÍACAS



C. Algunos de los síntomas que podrían presentarse, o no, en la hipertensión arterial.

VHR: ¿TENGO QUE TOMAR EL MEDICAMENTO PARA LA PRESIÓN, AUNQUE NO ME SIENTA MAL?

Dra. Abby. Claro que si VHR, como leímos en la pregunta anterior, los síntomas no son un indicador confiable para diagnosticar la HAS, y tampoco sirven para saber si estamos bien controlados. Tristemente esto es algo de lo más común: pacientes con presiones altísimas que no se toman los medicamentos por que “ellos no se sienten mal”. El problema es que, aunque no sientan molestias, no quiere decir que no se esté produciendo daño constante en sus órganos. O sea que, para terminar pronto, si tienen la presión alta y no siente molestias, de todos modos, tomen sus tratamientos.



d. Es importante no suspender nunca el medicamento para la hipertensión arterial.

JCdLM: ¿SI SOY HIPERTENSO ES ACONSEJABLE TOMAR LOS REMEDIOS COMO LOS TÉS, EL WHISKEY, PRODUCTOS HOMEOPÁTICOS, ETC?

Dra. Abby. ¡Uff! JCdLM, le pones tensión al asunto con la eterna lucha entre remedios tradicionales y medicina alópata (de farmacia). Si bien existen muchos remedios conocidos y recomendados por la comadre y la vecina (té de alpiste, albahaca, whiskey, etc), pocos de ellos cuentan con evidencia seria de

ayudar a disminuir la presión arterial, pero tampoco cuentan con muchos estudios serios de que no funcionen. Mi recomendación médica es que si desean probar algunos de estos remedios tradicionales lo hagan, siempre y cuando no suspendan sus tratamientos médicos y tengan consultas de control con sus doctores, para verificar que no experimenten reacciones adversas.

ERL: ME TOMARON LA PRESIÓN CUANDO FUI A CONSULTAR POR UNA GRIPA Y SALI ALTA ¿AHORA QUE DEBO HACER?

Dra.Abby. Muy bien ERL, lo primero es no desesperarse y lo segundo es no echarlo a saco roto. Sí tuvo una medición de presión arterial y resultó alta lo siguiente que debe hacer es acudir al médico, él le ordenará una serie de tomas de presión arterial, a fin de determinar si usted padece de hipertensión y requiere de tratamiento, o si solo cursó con una elevación temporal de la presión. No lo posponga y hágalo cuanto antes; aunque no tenga malestar, recuerde que no significa que no padezca de hipertensión. Y es importante determinarlo cuanto antes, para evitar que la presión alta dañe sus órganos y tenga complicaciones.



e. Si en una medición casual resultas con presión arterial elevada debes de acudir a la brevedad posible con el médico.

MML: ¿ES CIERTO QUE LA PRESIÓN ALTA PUEDE HACER QUE MI CORAZON CREZCA COMO EL DE UNA VACA?

Dra.Abby. Por increíble que suene querida MML, es cierto, a eso se le llama *Cor Bovis* (corazón de vaca); el corazón crece y se dilata como un globo por la presión alta de la sangre en su interior, ocasionando que no bombee sangre de manera eficiente. Esta es una de las muchas complicaciones de la HAS, entre las que se pueden contar: crecimiento o ruptura de aneurismas, enfermedad renal crónica, infartos e insuficiencia cardíaca, derrames oculares, cambios cognitivos como demencia, problemas circulatorios en las extremidades y accidentes vasculares cerebrales como derrames. Es por esto que si usted padece de HAS debe tener al menos una valoración anual por un cardiólogo, un oftalmólogo y controles frecuentes con su médico internista, general o familiar.



f. La hipertensión arterial crónica puede producir aumento en el tamaño el corazón (cardiomegalia), también conocido como Cor Bovis (corazón de vaca).

¡Este mes nuestro artículo estuvo de alta tensión! Ojalá se hayan resuelto muchas de sus dudas, y ¿Por qué no? Hayan aparecido dudas nuevas. No duden en enviarnos sus preguntas y sugerirnos temas sobre otras enfermedades en <https://www.facebook.com/ElConfesionarioMedico> o al correo ab2y_74@hotmail.com Hasta el mes que viene, y no olviden acudir a su médico.

