

# “Hay que realizarse autocontroles para detectar la hipertensión arterial a tiempo”

La enfermera Rocío Herreras advierte de los peligros de esta enfermedad silente que sufre el 45% de los adultos entre 45 y 74 años y ofrece una serie de claves para reducir los valores peligrosos

JUAN RIERA ROCA

Las enfermedades del aparato respiratorio supusieron la primera causa de muerte en España en el año 2019. “Por esta razón es muy importante tenerlas en cuenta”, explica la enfermera **Rocío Herreras**, quien advierte que ante estas enfermedades hay una serie de factores de riesgo cardiovascular que hay que vigilar especialmente.

Estos riesgos son “el aumento de la tensión arterial, el azúcar en la sangre, la diabetes o la dislipemia (aumento de las grasas en la sangre) —explica la enfermera— que pueden propiciar el desarrollo de estas enfermedades”. Entre estos factores, **Herreras** destaca el papel de la hipertensión arterial (HTA), que es una enfermedad muy prevalente.

“En Baleares el 47% de los adultos entre 45 y 74 años sufre hipertensión arterial”, asegura **Rocío Herreras**, quien destaca que “lo más característico de esta enfermedad es que es silente, es decir que por lo general no suele llevar a cabo manifestaciones en forma de signos o síntomas, a no ser que el paciente esté ya en una crisis o pseudocrisis hipertensiva.”

Por esa falta de manifestaciones en sus fases iniciales “es importante hacer autodeterminaciones de tensión arterial para ver cómo están esos indicadores y en función de ello valorar si es necesario acudir a un profesional sanitario, como la enfermera de referencia, para poder llevar a cabo un control más exhaustivo.

“La presión arterial es la presión que ejerce la sangre al pasar por las arterias, por los vasos grandes del organismo”, explica la enfermera. Y añade: “Esta presión que ejerce la sangre se puede ver alterada y aumentada por alteraciones a nivel de las paredes de la arteria, porque la elasticidad disminuye y se ponen más rígidas, o porque se forman placas”.

Esas placas “derivadas del aumento del colesterol o de las grasas, y que se ubican alrededor del caudal de la luz de la arteria”. “El hecho de que por esa causa el caudal se vea reducido hace que la presión que tenga que ejercer la sangre para circular tenga que ser mucho mayor —continúa— con lo cual el corazón tiene que bombear mucho más fuerte.”

La hipertensión arterial



La enfermera Rocío Herreras, durante su intervención en Salut i Força en Canal 4.

(HTA) se da cuando las cifras de tensión están alteradas: “Hablamos de dos tipos de cifras o tipos de presión, la sistólica y la diastólica. La primera hace referencia a las cifras de tensión alta y la segunda a las cifras de tensión baja. Para que haya alteración, la sistólica tiene que estar por encima de 140 y la diastólica por encima de 90”.

“Conocer y controlar estas cifras es importante porque al ser una enfermedad que inicialmente no da síntomas, que puede ser silenciosa y además una de cada cuatro pacientes no está bien diagnosticado de este problema, no hacerlo puede generar una serie de problemas, como pueden ser daños en otros órganos”, enfatiza la enfermera a este respecto.

Los órganos que una HTA no

cuidada puede dañar son el riñón, el corazón, las paredes de

▶ “Durante la pandemia se ha observado mayor descontrol de la HTA en muchos pacientes con antecedentes patológicos de la enfermedad”

las arterias, etcétera. Una HTA descontrolada puede generar una insuficiencia renal severa que condene a un paciente a vivir dependiendo de la diálisis, o puede ser el desencadenante de un infarto de miocardio o de un ictus cerebral, potencialmente mortales.

“¿Cómo detectar si en un momento determinado estamos sufriendo tensión elevada o una HTA constante o mantenida en el tiempo?” se plantea la enfermera **Rocío Herreras**. Y lo explica: “Pues con síntomas como pueden ser dolores de cabeza matutinos, ese dolor de cabeza repentino de cuando nos levantamos y que se mantiene durante todo el día”.

También pueden ser indicativos de HTA la aparición de náuseas, vómitos, malestar general, temblores, opresión en el pecho: “Todos esos signos nos pueden dar pistas de que la tensión arterial puede no estar bien controlada, por lo que es importante llevar a cabo autocontroles”, explica **Herreras**, como primera y principal medida preventiva.”

Estos controles son indolores o inoocuos. Se pueden realizar mediante un tensiómetro que haya en casa o en una farmacia. “Si detectamos que estos valores están ocasionalmente alterados tenemos que llevar a cabo una consulta con un profesional sanitario, que en este caso sería la enfermera referente del centro de salud de cada paciente”, explica.

Se ha observado —informa la enfermera— que durante la pandemia las personas con antecedentes patológicos de HTA “han sufrido bastante descontrol, lo que puede haber sido debido a la inactividad física, al incremento de la ingesta calórica, al aumento de peso, o incluso a situaciones generadas por el estrés o la ansiedad por la pandemia.”

## Claves para evitar que la tensión arterial suba

Es posible y aconsejable llevar a cabo una serie de medidas higiénico-dietéticas para poder prevenir la aparición de la HTA: “Hay que llevar a cabo un estilo de vida saludable reduciendo la ingesta de sal a 5 gramos al día, evitar alimentos en conserva o congelados porque tienen una gran cantidad de sal oculta que se le pone para su conservación.”

También, añade, “hay que evitar las bebidas con gas, que al ser carbonatadas también contienen sodio; disminuir el consumo

de grasas saturadas y transaturadas, como las que hay en la bollería industrial y las mantequillas, todo aquello que lleve aceite de coco o de palma, igual que los embutidos, que también contienen una gran cantidad de sodio.”

Aconseja también disminuir el consumo de los alimentos procesados e industriales y aumentar el de frutas y verduras, “aumentar la actividad física, ya que está demostrado que si se dedica a un promedio de 45 minutos diarios de una actividad aeróbica

(de las que aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria disminuirá los valores altos de la tensión arterial”.

Del mismo modo aconseja el aumento de la ingesta de fibra y “el control de los factores estresantes, como pueden ser todas aquellas situaciones que nos producen estrés. Si llevamos a cabo todo esto de una manera regular mejoraremos la calidad de vida y disminuirémos los valores de tensión arterial”, concluye la enfermera.