

Algunos mitos sobre la hipertensión arterial para tener en cuenta

Some Myths To Take Into Account About High Blood Pressure

YO TENGO PRESIÓN NERVIOSA

La presión arterial nerviosa no existe. En la mayoría de los casos, la hipertensión arterial es una enfermedad de origen genético; sin embargo, muchos pacientes creen que su presión es consecuencia de sus tensiones. Lo dañino de este razonamiento es que el paciente cree que cuando está tranquilo no tiene presión alta y aquí incurre en el error, ya que le da oportunidad a la enfermedad de avanzar y dañar su organismo.

El paciente hipertenso tiene su presión arterial alta en el momento que está nervioso o tranquilo, la diferencia es que cuando está nervioso está **más** alta. Un buen ejemplo para entender esto sería el siguiente: supongamos que la fuente de trabajo (fábrica) cierra, los 10 empleados que trabajaban se encuentran sometidos a una gran tensión. Si la hipertensión fuera una enfermedad nerviosa, los 10 empleados deberían desarrollar hipertensión arterial. Sin embargo, no es así; alguno puede desarrollarla (el que está condicionado genéticamente), otro puede desarrollar una úlcera, otro un infarto y finalmente otros pueden sobrellevar esta situación de tensión sin enfermarse.

Tranquilo o nervioso, el paciente hipertenso está enfermo de hipertensión arterial.

MI PRESIÓN ESTÁ LOCA

Las variaciones de la presión son un fenómeno normal y habitual; la presión arterial cambia con cada latido del corazón y con las diferentes actividades que realizamos diariamente. Por ejemplo, al hablar se tiene la presión más alta que cuando se está relajado en silencio, cuando se está acostado la presión es más baja que cuando se está en plena actividad, cuando se está sentado y relajado la presión no es la misma que cuando se está sentado y charlando o bien cuando se está caminando, y así con las distintas actividades de la vida diaria. Esta variabilidad hace que los registros de la presión arterial sean diferentes en distintos momentos del día, aun con minutos de separación entre uno y otro.

YO ME DOY CUENTA CUANDO TENGO LA PRESIÓN ALTA

Lo característico de esta enfermedad es que **no da síntomas!** El "dolor de cabeza" puede ser por presión alta... pero también por presión baja o bien por cualquier otra causa; por ejemplo, por contractura de los músculos de la nuca.

Otro síntoma que se piensa asociado con esta enfermedad es la epistaxis (sangrado por la nariz), que en la enorme mayoría de los casos es un sangrado venoso (daño de una pequeña vena) y no está relacionado con la hipertensión arterial.

Cefaleas, epistaxis y mareos son síntomas inespecíficos (se deben en general a otras causas). Los pacientes suelen asociar la hipertensión arterial con el dolor de cabeza y en la mayoría de los casos la secuencia es inversa: el paciente siente dolor de cabeza y lo asocia culturalmente con que tiene presión alta, esta aprensión se suma al dolor, que es un estímulo que puede aumentar la presión, y en estas condiciones se toma la presión y la encuentra alta, se dirige a una guardia y el estrés que esto provoca hace que su presión arterial aumente aún más.

La importancia de conocer este mecanismo es que el paciente comienza a manejar su enfermedad en lugar de que la enfermedad lo maneje a él.

Debido a que es una enfermedad sin síntomas, la forma más frecuente de diagnosticarla es mediante un control de rutina con un profesional de la salud.

Se sugiere al paciente que en el caso de tener un registro alto de presión se siente cómodamente, se relaje, tome su medicación si es que la olvidó, y que al cabo de unos pocos minutos registre dos o tres veces más la presión: verá que es muy común que descienda a medida que se relaja y se siente seguro y confiado.

YO COMO SIN SAL

Lamentablemente, esto no es así. En general, los pacientes no realizan una dieta hiposódica (dieta baja en sal) real. Una de las equivocaciones es creer que evitando el salero se cumple con la dieta hiposódica. En realidad, deberían conocer que del total de la sal que se ingiere solo el 15% depende del salero... el 85% restante proviene de los alimentos procesados que compramos en los supermercados. La sal es conservante y saborizante y, por lo tanto, todos los alimentos procesados contienen sal, incluso los dulces. La única forma de comer sin sal es siguiendo una dieta de verduras, frutas y carnes cocinadas en el hogar. Como regla general, si una persona evita los alimentos procesados, puede agregarle pequeñas cantidades de sal común a lo cocinado en la casa.



Autora:
Dra. Mónica Díaz^{MTSAC}
Hospital General de Agudos
"Dr. Ignacio Pirovano"

Editor:
Dr. Julio Manuel Lewkowicz^{MTSAC}
Sanatorio Güemes de Buenos Aires

CONSULTAS QUE PUEDE REALIZAR EN LA WEB

- <http://pipcv.com.ar/nota/17/10-consejos-del-consejo-argentino-de-hipertension-arterial>
- <http://circularrafaela.com.ar/dietas/hipertensos.html>
- http://www.nefrologiahp.com.ar/2011/ver_noticia.php?id=36

La información es para fines educativos y no pretende reemplazar la evaluación, el consejo, el diagnóstico o el tratamiento indicado por su médico.

La página no puede ser fotocopiada con fines comerciales, salvo que sea autorizado por la Revista Argentina de Cardiología.