



# ¡EXTRA, EXTRA! UN ASESINO SILENCIOSO



POR LA DRA. PATRICIA TÉLLEZ-GIRÓN  
CATEDRÁTICA DE LA UNIVERSIDAD DE WISCONSIN,  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA FAMILIAR  
CLÍNICA WINGRA

Mi mamá tiene historia de tener la presión alta. Yo me siento bien, pero alguien me dijo que debería checarme mi presión. ¿Es verdad que yo podría tener la presión alta y no sentir nada?

**Sí, es muy cierto.** La presión alta como la diabetes, el colesterol alto y otros, son lo que consideramos “**asesinos silenciosos**” porque no dan síntomas hasta que están muy avanzados.

Por eso es recomendable aprender más sobre estas enfermedades y acudir al profesional de la salud regularmente, aún más si ya se tiene historia familiar.

Hipertensión es el término médico usado cuando la presión está alta. “Presión” es el término que se usa para definir la presión que nuestros vasos experimentan cuando el corazón bombea y cuando está en descanso. Por eso hay dos números, uno que es más grande y uno que es más pequeño.

La presión que se considera normal, en general, es entre **120-130 sobre 80-90**. Se considera alta o prehipertensión si está **entre 130/90 a 140/90**. Y se diagnostica como Hipertensión si está **por arriba de 140/90**.

Algunas personas (como yo) pueden tener una presión menor que lo mencionado anteriormente. Si esta presión siempre ha estado en ese nivel entonces se considera normal. Sin embargo, si su presión antes estaba bien y ahora está muy baja y se siente mal **eso no es normal y necesita hablar con su profesional de la salud**.

Así mismo si su presión está muy **por arriba de 140/90 eso también puede ser peligroso** y necesita hablar con un profesional de la salud lo más pronto posible.

Ahora, el tener la presión moderadamente alta una sola vez no quiere decir que ya se tenga hipertensión. **La forma como diagnosticamos la presión alta es con una serie de chequeos.** Si dos de tres chequeos están altos lo más probable es que sí tenga presión alta. Además de checar la presión, su profesional de la salud le hará varias preguntas y otros laboratorios para saber sus riesgos de tenerla y para ver si ya hay algún daño secundario por tener la presión alta.

Existen diferentes tipos de Hipertensión, pero el más común es el que se conoce como idiopático o de origen no conocido. Queriendo decir que no hay una causa específica que cause que la presión esté alta pero más bien es un conjunto de factores.

**Algunas de las cosas que lo pueden poner a mayor riesgo de tener la presión alta son –**

- ▶ Historia familiar de Hipertensión
- ▶ Orígenes Africanos
- ▶ Sobrepeso
- ▶ Inactividad y / o mala alimentación
- ▶ Consumo excesivo de alcohol
- ▶ Fumar cigarrillos (particularmente en combinación con pastillas anticonceptivas)
- ▶ Edad
- ▶ Presencia de otras enfermedades como diabetes y colesterol alto

En cuanto a qué síntomas se sienten cuando se tiene la presión alta, como dijimos, inicialmente no hay muchos síntomas. **Los síntomas empiezan cuando hay un daño a algún órgano por la presión alta.** Los pacientes con presión alta, particularmente los que no la tienen bajo control, pueden tener riesgo de dañar órganos como el riñón, el corazón, el cerebro y los ojos ya que puede dañar las arterias que llevan sangre a todo el cuerpo y particularmente a estos órganos.

Las personas que no tienen buen control pueden sentir desde síntomas leves como dolores de cabeza, dolor de pecho, cambios de la visión hasta síntomas más delicados como de un ataque al corazón o al cerebro y falla permanente del riñón.

Es por eso que es muy importante detectar a tiempo si su presión está alta, dar tratamiento y seguir las recomendaciones de su profesional de salud para controlarla. **La hipertensión es una enfermedad CRÓNICA y se controla, NO SE CURA, de ahí la importancia de tomar los medicamentos regularmente.** La buena noticia es que si su presión está bien controlada usted puede tener una vida completamente normal.

Actualmente existen medicamentos muy seguros, baratos y con efectos secundarios mínimos para controlarla, pero estos no substituyen en importancia a los cambios de estilo de vida necesarios para controlarla mejor como comer más frutas y vegetales; hacer ejercicio regularmente; manejar el estrés y tratar de bajar un poco de peso si se tiene sobrepeso.

En cuanto a que podemos hacer para tratar de prevenir esta enfermedad (y otras enfermedades crónicas) es muy importante reconocer si tenemos algún factor de riesgo (antes mencionados) y tratar de modificarlo si es posible. **Comer saludablemente, hacer ejercicio, mantener un peso adecuado, dejar de fumar, tomar alcohol con moderación, relajarse y acudir a checarlos regularmente.**