



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

# Hipertensión Arterial Sistémica

---

*Información para pacientes*



*Dra. Margarita Fernández López*  
*Departamento de Cardiología*

## **¿Qué es la presión arterial?**

La presión arterial es la fuerza que ejerce el flujo de la sangre dentro de los vasos arteriales. Se mide con un aparato denominado esfigmomanómetro, y se obtienen dos cifras: la sistólica (máxima o alta) y la diastólica (mínima o baja) y se expresan en milímetros de mercurio (mmHg).

## **¿Qué es la hipertensión arterial?**

Se define como la elevación sostenida de las cifras de presión arterial por arriba de los niveles considerados como normales. Estos valores se han establecido, desde hace muchos años, en base a múltiples estudios mundiales, y se ha llegado al acuerdo de que los valores normales son, para la presión máxima, hasta 140 mmHg y, para la mínima, hasta 90 mmHg, que se expresan como 140/90 mmHg. Estas cifras son aceptadas tanto para gente joven como para personas de mayor edad. Normalmente, conforme aumenta la edad, la presión arterial aumenta, pero siempre dentro de este rango, no más de 140/90 mmHg.

El tener en una ocasión los valores elevados no hace el diagnóstico, es necesario que las cifras estén por arriba de lo normal en dos o tres ocasiones, siempre después de un período de reposo en el consultorio, ya que por momentos se puede elevar en forma aislada y bajo ciertas circunstancias (ansiedad, estrés, dolor, entre otros). Esto es cierto si los valores no están muy por arriba de lo normal. Pero, si en una sola determinación los valores son muy altos, se puede diagnosticar hipertensión arterial.

## ¿Qué tan frecuente es y quiénes la presentan?


La hipertensión arterial es una enfermedad frecuente tanto a nivel nacional como mundial. En México, tres de cada diez personas mayores de 20 años la padecen.


Se presenta a cualquier edad, pero es más frecuente en las personas de edad avanzada que en los jóvenes; predomina en el sexo masculino, sin embargo, en las mujeres, después de la menopausia, la prevalencia es semejante y en edades aún más avanzadas se invierte la relación, predominando en mujeres.

A pesar de ser una enfermedad tan frecuente, la mitad de los pacientes, sobre todo los jóvenes, ignoran que la padecen, debido a que el diagnóstico depende única y exclusivamente de la correcta medición de la presión arterial.

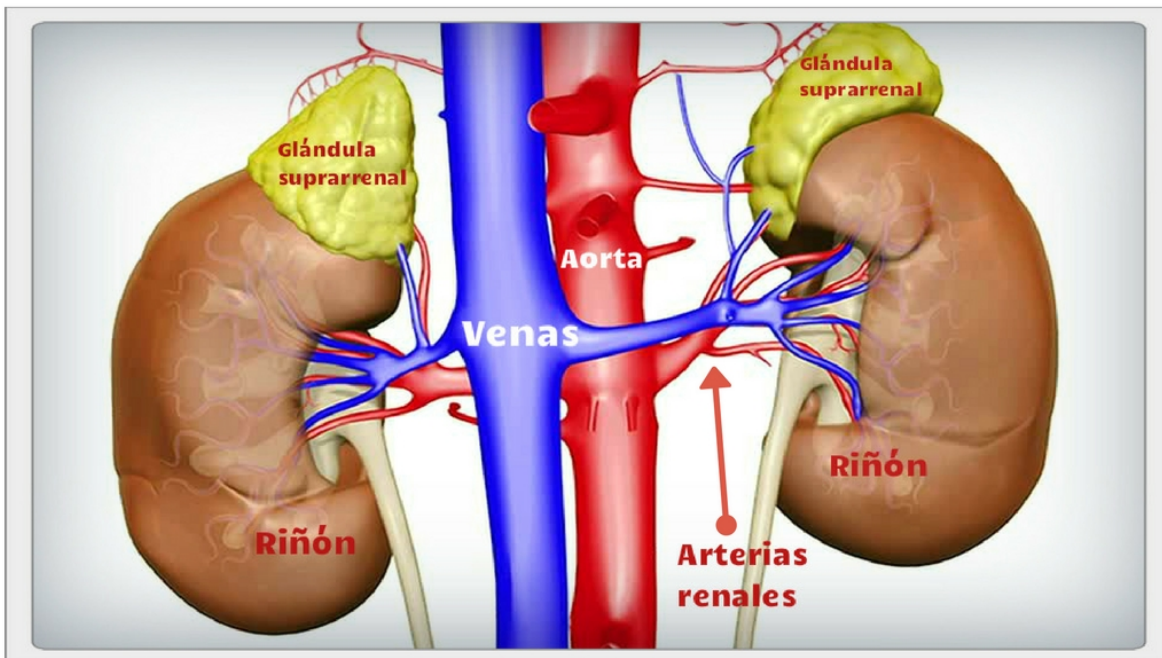
## ¿Cuántos tipos de hipertensión arterial hay?

Dependiendo de la causa que origina la elevación de la presión arterial se clasifica en:

 **Hipertensión arterial primaria o esencial**, causada por la interacción de muchos factores, entre ellos la herencia, la mayor o menor sensibilidad a la sal, la obesidad, el tabaquismo, etc. Es la causa más frecuente de hipertensión y se presenta en 9 de cada 10 hipertensos.

 **Hipertensión arterial secundaria**, es mucho menos frecuente, el origen es diverso y sólo identificable con estudios especializados; incluye, principalmente alteraciones en la función renal (insuficiencia renal), obstrucción de las arterias de los riñones (hipertensión renovascular) por

causas congénitas o adquiridas (aterosclerosis, por ejemplo), trastornos glandulares, principalmente a nivel de las glándulas suprarrenales (situadas en la parte superior de los riñones), ocasionando el aldosteronismo primario (caracterizado por el incremento anormal de la secreción aldosterona la cual retiene sal y agua en exceso con lo que se eleva la presión arterial) o el feocromocitoma (caracterizado por la producción excesiva de catecolaminas que elevan la presión arterial).



También alteraciones en la función de la glándula tiroides pueden ocasionar elevación de la presión arterial y es otra causa de hipertensión arterial secundaria.

Estos padecimientos producen síntomas característicos que pueden hacer sospechar al médico la presencia de hipertensión arterial secundaria. El abordaje del diagnóstico se inicia con diferentes estudios de laboratorio y gabinete.

En base al valor de la presión arterial elevada,  
la hipertensión se puede clasificar en:

- ❧ **Hipertensión arterial sistólica:** Es cuando la elevación depende exclusivamente de la presión sistólica, por ejemplo: 172/84 mmHg. Es habitual observarla en sujetos de edad avanzada. Se asocia al endurecimiento progresivo de las arterias.
- ❧ **Hipertensión arterial diastólica:** Cuando la presión diastólica es la que se eleva, por ejemplo: 128/96 mmHg. Se observa con mayor frecuencia en personas jóvenes.
- ❧ **Hipertensión arterial mixta o sístolo-diastólica:** Es cuando se elevan los dos valores, por ejemplo: 152/98 mmHg. Es la forma más frecuente de hipertensión.

## **¿Qué síntomas o molestias ocasiona?**

Se puede llegar a sentir dolor o sensación de pesantez de cabeza, mareo ligero, palpitaciones, zumbido de oídos, entre otros; sin embargo, con frecuencia estas molestias se presentan también por otras causas y no necesariamente se deben a hipertensión.

En la mayoría de los casos la presión elevada no produce ninguna molestia. Por este motivo la hipertensión ha sido denominada "el asesino silencioso". A veces, cuando se tiene alguna manifestación o un síntoma de la enfermedad se debe a la presencia de una complicación avanzada, muchas veces irreparable.

## **La hipertensión arterial ¿se hereda?**

Hay cierto componente hereditario ya que se conocen familias completas que la presentan; es también conocido que si el padre o la madre, o los dos, son hipertensos, los hijos pueden presentar hipertensión con mas facilidad.

Se hereda la predisposición hacia la hipertensión arterial, y hay factores externos que favorecen que se manifieste. Estos factores externos incluyen: el consumo de sal en exceso, la falta de ejercicio, el sobrepeso y la obesidad; el tabaquismo, el estrés excesivo, el abuso del consumo de alcohol y, es mas frecuente, en personas que roncan.

## ¿Qué complicaciones o riesgos ocasiona la hipertensión arterial?

La hipertensión daña las arterias, favorece y acelera la arteriosclerosis; lesiona órganos tan importantes como el corazón, el cerebro y los riñones, favoreciendo un infarto o una insuficiencia cardiaca. Puede provocar una enfermedad vascular cerebral o llevar a insuficiencia renal terminal. El daño en las arterias suele pasar desapercibido hasta que es irreversible.

El impacto de la hipertensión arterial sobre la calidad de vida y la sobrevida del paciente, depende de la edad de presentación, de las cifras de presión arterial y de su adecuado control.

### Factores de riesgo cardiovascular

- Diabetes Mellitus
- Sobrepeso
- Obesidad
- Dislipidemia
- Tabaquismo
- Sedentarismo

## ¿Cómo se trata la hipertensión arterial?

Está demostrado que reducir las cifras de presión arterial protege o retrasa la aparición y/o progresión de las complicaciones cardiovasculares y renales, por lo tanto, es fundamental disminuir la presión a valores normales.


La pauta para iniciar el tratamiento antihipertensivo dependerá de las cifras de presión arterial y, la presencia, o no, de otros factores de riesgo y/o complicaciones. Se puede iniciar con medidas higiénico-dietéticas encaminadas a modificar el estilo de vida del paciente. Estas consisten, principalmente, en llevar una dieta con bajo contenido de sal, bajar de peso,



realizar ejercicio adecuado a sus posibilidades, gustos y aptitudes, limitar el consumo de grasas, suspender el tabaquismo, reducir el consumo de alcohol y disminuir, en lo posible, el estrés. Estas medidas apoyan el efecto de los medicamentos y son de gran utilidad aún cuando la presión arterial sea controlada con fármacos.


Con frecuencia, es necesario el empleo de medicamentos para alcanzar el control de la presión arterial. Actualmente hay variedad de fármacos, todos ellos muy eficaces, que deben ser indicados por un médico. La elección de los antihipertensivos y su dosis dependerá de las características individuales de cada paciente y, en ocasiones, es necesario probar diferentes medicamentos y combinaciones.


Es importante que el paciente tenga presente que:


 Los medicamentos **NO** curan la hipertensión, sólo la controlan y, por lo tanto, el tratamiento es **DE POR VIDA**.

 Generalmente se requieren dos o mas fármacos.

 No normalizan la presión de inmediato, se requiere de algunas semanas.

 Para que tengan efecto deben de ser tomados regularmente y no suspenderlos.

 Hay ocasiones que cierto medicamento puede ocasionar alguna molestia. El médico es el indicado para decidir si esa molestia es atribuible al medicamento en sí y, si es necesario, suspenderlo, cambiarlo o disminuir la dosis.

 La dosis de los medicamentos puede variar, esto no necesariamente significa que el paciente mejoró o empeoró. Es propio de la hipertensión que a veces se requiere mayor o menor cantidad de medicamentos.



## ¿Son necesarias las mediciones en casa?

Muchos pacientes pueden estar ansiosos o nerviosos ante el médico o la enfermera y sus cifras de presión arterial se elevan en menor o mayor grado, esta reacción se conoce como “efecto de bata blanca”. Los registros de presión en casa ayudan al médico a valorar esta situación y a tomar medidas terapéuticas apropiadas, por lo que es de utilidad acudir al médico con estos registros, (bitácora con fecha y hora) de preferencia por escrito. También ayudan las mediciones que se realizan en farmacias y centros de salud.

Las mediciones pueden ser realizadas por equipos manuales (para lo cual el familiar del paciente deberá estar entrenado) o equipos automatizados de marca certificada y **nunca de muñeca**.



## ¿Por qué se puede descontrolar la presión arterial?

No es raro que la presión se llegue a descontrolar si el paciente toma en forma irregular o suspende por períodos el tratamiento, cuando aumenta la ingesta de sal, si aumenta de peso, si utiliza medicamentos que pueden elevar la presión como los antigripales (cuando se le prescribe algún nuevo medicamento, debe mencionar siempre que es hipertenso) o en situaciones de estrés.

## ¿Hay cura para la hipertensión arterial?

La **hipertensión arterial esencial o primaria** no se cura, se controla con medidas higiénico-dietéticas y medicamentos antihipertensivos.

Si el paciente sigue las indicaciones del médico en forma adecuada y toma sus medicamentos correctamente, las complicaciones de la hipertensión disminuyen en gran medida y el paciente lleva una vida cercana a lo normal.

El paciente tiene un papel muy importante en el control de su presión arterial, al seguir, en forma precisa, las indicaciones de su médico.

En el caso de la **hipertensión secundaria**, es posible su curación si se identifica y se trata a tiempo la causa que la origina, antes de que ocasione daño importante a las arterias. El tratamiento es específico y depende de la causa.

Directorio editorial

Departamento de Cardiología

Dr. Jorge Oseguera Moguel

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Autora

Dra. Margarita Fernández López

Editora de redacción y diseño

Maritza Rosas Arriaga



Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán  
Vasco de Quiroga No.15, Tlalpan  
México, 2016



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN