

Mitos y verdades sobre la HTA

Día Mundial de la  Hipertensión Arterial

Lo importante es no tener la tensión descompensada

Falso. Popularmente se habla de tensión descompensada cuando los valores de la máxima (presión arterial sistólica) y la mínima (presión arterial diastólica) están cercanos

Lo importante no es lo próximos que estén ambos valores, si no que ambos se encuentren dentro de los límites.

Tener cualquiera de ambas medidas elevada ($\geq 140/90$ mmHg) supone un aumento del riesgo vascular



No vale cualquier aparato para medir la tensión en casa



Verdad. Ha de usarse un tensiómetro de brazo homologado, no valen los que miden la tensión en la muñeca ya que en general son menos fiables

Puede comprobar si su modelo está validado en: <https://www.seh-lelha.org/aparatos-medida-pa/>

Tenga también en cuenta que el uso de manguitos demasiado pequeños para la circunferencia del brazo, puede mostrar una falsa elevación de la presión arterial

Recuerde que para las medidas en casa, las cifras límite son **135/85 mmHg**



Soy joven, la HTA sólo afecta a los mayores



Falso. La mayor incidencia de HTA se da después de los 40-50 años, pero también hay hipertensos por debajo de esa edad

Además, es importante descartar que existan otras condiciones o enfermedades que sean responsables de tener la tensión alta



Es mejor que no haga ningún esfuerzo si soy hipertenso



Falso. El ejercicio ayuda a controlar la tensión. Se recomienda la práctica regular de actividad física adaptada al paciente

Si su médico no le indica lo contrario lo ideal es al menos 30 min de ejercicio moderado (caminar, nadar...) 5-7 días por semana

De esta forma, no sólo ayuda a controlar la tensión, sino que también se obtiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular como la obesidad, la diabetes o el colesterol alto



Los antiinflamatorios pueden afectar al control de mi tensión



Verdad. Los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) que se utilizan habitualmente para el dolor pueden antagonizar los efectos de los fármacos antihipertensivos y **descontrolar las cifras de presión arterial** en pacientes que estaban correctamente tratados

En personas con hipertensión debe establecerse la relación riesgo-beneficio. El efecto se relaciona con la frecuencia y duración del tratamiento y se estima que puede ser significativo cuando se utilizan con una frecuencia superior a cinco días al mes

No tomen antiinflamatorios sin consultarlo con su médico e infórmele si se los ha prescrito otro especialista

Recuerde que otros fármacos y sustancias también pueden influir sobre la tensión: drogas como la cocaína, esteroides anabólicos, descongestivos y otros antigripales, anticonceptivos orales, regaliz, algunos remedios de hierbas... Si tiene duda consulte con su médico



Si mis niveles de tensión son adecuados, me olvido de seguir controlándola y puedo tomar menos pastillas y más sal



Falso. La hipertensión es una enfermedad crónica que se puede controlar, pero no curar. Si esta es bien gracias al tratamiento, pero si deja de tomarlo la tensión vuelve a subir. **Disminuir o suprimir el tratamiento por su cuenta es peligroso y puede ocasionarle complicaciones en sus órganos vitales o situaciones urgentes**

La presión arterial alta es un factor de riesgo primario para dos de las principales causas de muerte en el mundo: enfermedad coronaria (como el infarto de miocardio) y accidente cerebrovascular (ictus o derrame cerebral)

Es recomendable realizar controles periódicos según la indique su médico para comprobar que las cifras siguen bien.

Pueden ser apropiadas visitas cada 1-2 meses hasta alcanzar objetivos de control y, una vez alcanzados, una visita cada 3-6 meses

La dieta baja en sal se considera parte del tratamiento. Es aconsejable incluso en las personas que no tienen problemas de tensión. Por otro lado, la medicación es más efectiva si se toma poca sal



Me han detectado tensión alta en un reconocimiento laboral pero nunca he consultado, seguro que no soy hipertenso, es por que me he puesto nervioso

Falso. Debe consultar con su médico para comprobar o no el diagnóstico. Si bien algunas personas a veces sufren una reacción de alerta que eleva las cifras de presión arterial, puede tratarse de un hallazgo que necesita comprobarse con mas medidas para prevenir importantes repercusiones para su salud

Recuerde que **solo la mitad de los hipertensos saben que lo son** y mas de 10 millones de personas pierden la vida al año debido a la presión arterial alta

