

Que é a tensión arterial?

O sangue que percorre o noso organismo a través dos vasos sanguíneos, necesita unha certa “presión” para realizar a súa viaxe e chegar osíxeno e nutrientes a todos os órganos para que poidan funcionar. **A forza que exerce o sangue sobre as paredes das arterias é o que chamamos presión arterial.**

Para expresar a tensión arterial escríbense dous números separados por una barra. Por exemplo: 140/80. O primeiro refírese á “alta” ou ***presión sistólica*** e o segundo refírese á “baixa” ou ***presión diastólica***.

Como sei se son hipertenso?

O límite da normalidade está en 130-135 mg de Hg para a presión sistólica e de 85 mg de Hg para a diastólica. Por riba destas cifras pode haber hipertensión.

Cal é a causa?

A HTA pode ser esencial ou secundaria.

- **Esencial:** Descoñécese a causa que a produce ou non hai unha única razón. Tamén se chama *primaria ou idiopática*, e padécena o 90% das persoas afectadas.
- **Secundaria:** Cando hai un motivo que provoca a HTA como poden ser enfermidades endócrinas, neurolóxicas e renais. Tamén pode ser causada polo consumo de certas substancias como a cocaína, sprays vasoconstritores nasais, doses altas e prolongadas de AINES ou corticoides.

Cales son os síntomas?

A HTA é un trastorno que non dá sintomatoloxía, polo que é necesario saber as gravísimas consecuencias que produce, e tomar en serio tanto o diagnóstico coma o tratamento.

Cal é o risco de ter a tensión elevada?

As arterias acaban sufrindo danos:

- Problemas cardíacos (infarto, anxina, insuficiencia cardíaca).
- Problemas renais (insuficiencia, diálises).
- Problemas cerebrais (hemorragia, infarto cerebral).

Cando á HTA se engaden outros factores de risco cardiovascular coma o colesterol elevado, tabaquismo ou diabetes, as complicacións cardiovasculares non se suman senón que se multiplican.

Son fiables os aparellos para medila un mesmo?

Si, sempre que sexa un aparello electrónico que estea validado clinicamente. Os máis fiables son os que toman a tensión no brazo e o manguito ou brazaletes debe ser do tamaño correcto.

Como medir a tensión arterial?

Para obter un valor correcto e fiable da tensión, debe medirse en diferentes ocasións e días. O aparello debe estar en boas condicións e é imprescindible:

- Estar relaxado.
- Non ter comido, fumado, bebido alcohol ou feito exercicio físico nos 30 minutos anteriores á medición.
- Que a roupa non prema o brazo.
- Sentarse comodamente, apoiar o brazo sobre a mesa e non movelo durante a medida.
- Colocar o manguito dous ou tres centímetros por enriba da flexura do cóbado.
- As pernas non deben estar cruzadas.
- Realizar tres lecturas deixando tres minutos entre cada unha.
- Anotar a hora e as cifras de tensión arterial.

Se despois de varias medicións os valores superan o recomendable é posible que exista hipertensión arterial polo que debemos consultar co noso médico para confirmar o diagnóstico.

Se ten algunha dúbida ponte en contacto connosco.