



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial (PA) es la medida de la fuerza que se ejerce contra las paredes de las arterias a medida que el corazón late para bombear sangre al cuerpo. Las mediciones de la PA se presentan con dos valores, un número mayor, llamado presión arterial sistólica y un número menor, la presión arterial diastólica (1,2).



¿Qué es la hipertensión arterial?

Valores iguales o superiores a 140/90 milímetros de mercurio (mmHg) en la presión sistólica y/o diastólica, si persisten en el tiempo, constituyen la hipertensión arterial (HTA) (2,3).

De no ser tratada adecuadamente, la HTA puede llevar a que se desarrollen problemas en diferentes órganos del cuerpo, como el corazón, los riñones o los ojos. En casos más graves se puede aumentar el riesgo de desarrollar “derrames” o trombosis cerebrales (2).



¿Cuál es el tratamiento de la hipertensión arterial?

El objetivo del tratamiento es disminuir la PA de modo que tenga un menor riesgo de presentar complicaciones. Usted y su médico deben definir una meta de PA. Se inicia siempre con cambios de estilo de vida y si esto no es suficiente para cumplir el objetivo se debe tratar la hipertensión con medicamentos (1,4).

1. Cambios del estilo de vida



Emplear dietas orientadas a disminuir de peso, en personas con sobrepeso; disminuir la cantidad de sal (sodio) en la alimentación (menos de 6 g al día), así como evitar los alimentos con elevado contenido de sal. (fiambres, embutidos, quesos duros, etc.); mantener una actividad física regular (entre 3 y 5 veces a la semana, sumando en total un mínimo de dos horas y media), es importante dejar de fumar y disminuir la cantidad de alcohol en personas con consumo excesivo (mayor a un trago semanal en mujeres o dos tragos semanales en hombres) (2,4).

2. Medicamentos para la HTA



Es posible que deba tomar medicamentos para disminuir la PA si los cambios del estilo de vida no son suficientes para llevar dicha presión a un nivel ideal. Existe gran variedad de estos medicamentos (conocidos como antihipertensivos) (1,2). El médico decidirá cuál de estos medicamentos es el más apropiado de acuerdo a su situación clínica.

Con frecuencia, se usa uno o más de estos medicamentos para tratar la hipertensión arterial:

- Los **diuréticos** (por ejemplo hidroclorotiazida y furosemida) también los llaman píldoras de agua. Ayudan a los riñones a eliminar algo de sal (sodio) del cuerpo. Como consecuencia, los vasos sanguíneos no tienen que contener tanto líquido y su presión arterial baja.



- Los **betabloqueadores** (por ejemplo metoprolol) hacen que el corazón palpite más lentamente y con menos fuerza. Esto ocasiona que la presión arterial baje.
- Los **inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina** (la cual es una enzima que sube la presión arterial; por ejemplo captopril y enalapril) aflojan los vasos sanguíneos, lo cual reduce su presión arterial.
- Los **bloqueadores de los receptores de angiotensina II** (por ejemplo losartan y valsartan) funcionan más o menos de la misma manera que los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina.
- Los **bloqueadores de los canales del calcio** (por ejemplo amlodipino y nifedipino) aflojan los vasos sanguíneos al no permitir que el calcio entre en las células.
- Los **bloqueadores alfa** (por ejemplo clonidina) ayudan a aflojar los vasos sanguíneos, lo cual reduce su presión arterial (5).



Efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial

La mayoría de los medicamentos para la presión arterial son fáciles de tomar, pero todos los medicamentos tienen efectos secundarios. La mayoría son leves y pueden desaparecer con el tiempo.

Algunos efectos secundarios comunes de los medicamentos antihipertensivos incluyen:

- Tos
- Diarrea o estreñimiento
- Vértigo o mareo leve
- Problemas de erección
- Sentirse nervioso
- Sentirse cansado
- Débil con sueño o con falta de energía
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Ronchas en la piel
- Pérdida o aumento de peso sin proponérselo.

Consulte al médico lo más pronto que pueda si usted tiene efectos secundarios o los efectos secundarios le están causando problemas. Nunca cambie la dosis ni deje de tomar sus medicamentos por su cuenta. Siempre hable primero con el médico (5).



Otras recomendaciones relacionadas con los medicamentos.

Medicamentos que afectan su enfermedad o alteran su tratamiento: algunos medicamentos, como las anfetaminas, las gotas (descongestionantes) nasales, los corticoides, el uso crónico de antiinflamatorios (por ejemplo ácido acetil salicílico, ibuprofeno y naproxeno) y los anticonceptivos orales, pueden producir un aumento de la PA (4).

Tomar más de un medicamento puede cambiar la forma como su cuerpo absorbe o usa un medicamento. Siempre pregúntele al médico si necesita evitar cualquier tipo de alimentos, bebidas, vitaminas, suplementos, productos naturales, o cualquier otro medicamento mientras esté tomando medicamentos antihipertensivos.

Los medicamentos se deben almacenar en un lugar fresco, seguro, protegidos del calor, humedad y luz. Alejados del alcance de los niños. También es importante que mantenga un lista con los medicamentos que toma habitualmente.

¿Cómo o dónde desechar los medicamentos vencidos o parcialmente consumidos?

Desechar en un punto azul ubicados en droguerías y almacenes de grandes superficies los medicamentos vencidos, deteriorados o que ya no se consumen, así como los envases y/o empaques de los mismos.

1. Medline plus. Hipertensión arterial [Internet]. [cited 2016 Oct 13]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm>
2. Ministerio de Salud y Protección Social - Colciencias. Guía de práctica clínica Hipertensión arterial primaria (HTA). 2013.
3. IL3-Universidad de Barcelona. Atención farmacéutica en procesos crónicos I. Hipertensión arterial. In: Modulos Máster Atención Farmacéutica Integral Fundació IL3-UB. 2009.
4. Fabregues G. Manual del paciente hipertenso. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Cardiología; 2011. 20-21 p.
5. Medeline Plus. Medicamentos antihipertensivos [Internet]. [cited 2016 Oct 13]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007484.htm>