

# Mayo: Mes de la Medición de la Presión Arterial



Nicole Torres

gerenta general Clínica Imet

Como cada 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, ya es habitual que el mes de mayo sea entonces el Mes de la Medición de la Presión Arterial, de modo de concientizar a la población en torno a la importancia de conocer nuestros valores habituales de presión arterial, lo que permitirá efectuar un diagnóstico precoz y mantenerla en valores óptimos.

¿Qué es la HTA o Hipertensión Arterial?

Es una enfermedad crónica que se presenta cuando se eleva la presión arterial en forma sostenida por encima de los valores considerados normales. Se consideran cifras elevadas para un adulto a partir de una presión sistólica de 140 mmHg y diastólica de 90 mmHg, lo que comúnmente escuchamos como "la alta" y "la baja", es decir, que cuando nuestras cifras alcanzan o superan 140/90 mm Hg o lo que coloquialmente decimos 14/9, tenemos niveles elevados de presión arterial o Hipertensión Arterial.

Si bien, existe un criterio de cifras a partir de las cuales hablamos de hipertensión arterial, no todas las personas tenemos el mismo valor óptimo de presión arterial, sino que existe variabilidad biológica, por lo cual, resulta fundamental el fomento de las acciones preventivas, el diagnóstico precoz y el control de las cifras, toda vez que, de todas formas, es habitual que aún con cifras de presión arterial elevadas, no tengamos síntomas; sin embargo, las consecuencias pueden ser muy graves, por este motivo se la considera el «asesino silencioso». Si no se trata y se controlan las cifras de presión arterial, puede provocar un accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, enfermedad renal crónica, pérdida de visión o demencia.

Por otra parte, la hipertensión, además de ser una enfermedad en sí misma, es el principal factor de riesgo de muerte en todo el mundo.

La buena noticia es que, como la hipertensión arterial es una enfermedad muy relacionada con los hábitos y estilos de

vida, es posible prevenirla y controlarla: consumiendo menos sal y sodio; evitando el consumo de tabaco y nicotina en todas sus formas; manteniendo un peso óptimo; alimentándonos con frutas y verduras diariamente; evitando el consumo de alcohol; moviéndonos, evitando el sedentarismo y siendo activos.

Es importante que las personas con hipertensión arterial sigan las recomendaciones de su médico y realicen un seguimiento regular para monitorear su presión arterial y cualquier efecto secundario del tratamiento, ya que el diagnóstico de esta enfermedad y

su tratamiento, se basa en una correcta medición de la presión arterial. Sin embargo, la técnica de medición de la presión arterial tiende a ser subvalorada y en muchas ocasiones efectuada incorrectamente.

La correcta medición de la presión arterial en la consulta requiere seguir determinados pasos y utilizar equipos certificados y calibrados. En la actualidad, se recomienda complementar estas mediciones con mediciones de la presión arterial fuera de la consulta, ya sea monitoreo ambulatorio o autocontroles domiciliarios para confirmar el diagnóstico.