



¿Cómo saber si tengo hipertensión arterial?

Al menos una vez al año, los mayores de 30 años deben controlar su presión para evitar consecuencias.

La hipertensión arterial es una enfermedad de alta prevalencia, tanto así que la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera como la primera causa de muerte, afectando aproximadamente al 30 por ciento de la población, mayor de 15 años, según los especialistas.

Para el jefe de Medicina Interna del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso, dr. Alberto Botto, la patología es asintomática, por lo tanto una persona puede portarla por muchos años sin saberlo y debutar con una complicación; un infarto agudo al miocardio o un accidente vascular cerebral. En otras palabras, es un asesino silencioso.

“Una persona padecerá de hipertensión arterial cuando el valor de la máxima esté por sobre los 140 milímetros de mercurio y la mínima supere los 90, en al menos dos tomas de presión en diferentes días, cumpliendo con los requisitos correctos de una toma”, explica el facultativo.

El doctor Alberto Botto entrega ciertas recomendaciones al respecto:

- Tomarse la presión: toda persona mayor de 30 años debiera hacerlo por lo menos una vez al año.
- Requisitos para una correcta toma de presión: No haber hecho ejercicio intenso, comido y fumado en los últimos 30 minutos; estar en reposo y sentado durante diez minutos y en un ambiente en donde no haga frío ni calor; no estar estresado ni con preocupaciones; utilizar un brazalete adecuado para el diámetro del brazo; idealmente tomarse la presión en ambos brazos y en dos días distintos.

Según la última Guía de la Sociedad Europea de Hipertensión Arterial (2013), los esfigmomanómetros de muñeca no se recomiendan por tener una alta variabilidad en los registros de las presiones. Por lo tanto, es idóneo utilizar un aparato de brazo.

“Si los resultados de las presiones llegasen a salir por sobre lo antes mencionado, la persona debiera controlarse con un médico”, aconseja el doctor Botto.