

Control, prevención y conciencia: una jornada para hablar sobre hipertensión arterial en San Rafael

16/05/2025



En la previa al Día Mundial de la Hipertensión Arterial, que se conmemora cada 17 de mayo, la doctora Susana Torres, directora de Salud del municipio, dialogó con Diario San Rafael y FM Vos 94.5 sobre la importancia de hablar y tomar conciencia sobre esta enfermedad silenciosa, que afecta a millones de personas en el mundo. La profesional brindó detalles acerca de los valores que se consideran normales, los síntomas que deben alertar y las consecuencias que puede generar una presión arterial elevada, tanto en el corto como en el largo plazo.

Torres explicó que se considera hipertensión a los valores de

tensión arterial “por encima de 120”. “Uno le dice 12.8 para hacerlo más simple, pero en realidad son 120 milímetros”, señaló. No obstante, aclaró que hay que tener en cuenta el contexto y los hábitos de cada paciente: “Estás dentro del rango, ahí en el límite. Siempre hay que controlar en distintos momentos del día. Está lo que muchos también tienen, que es una hipertensión emocional o tensional, algunas situaciones de estrés pueden hacer que suba la presión, pero si vos estás bien, se hace actividad física, hay cuidado en cuanto a las comidas, por ahí con una ingesta de sodio importante, lo consideramos una tensión arterial normal”.

Entre los síntomas que pueden indicar presión arterial elevada, mencionó fuertes dolores de cabeza, sangrados nasales y hasta trastornos visuales. “Hay personas que no saben que tienen una tensión arterial elevada, pues son hipertensos. Entonces comienzan con situaciones o síntomas que por ahí ellos no lo asocian, como puede ser un dolor de cabeza muy importante, unas migrañas... y en realidad puede ser el tema de la tensión arterial”, explicó. En esos casos, “lo primero que uno hace es controlar los signos vitales y dentro de eso no solamente está el pulso y la auscultación, sino también tomar la tensión arterial”.

Torres enfatizó que “más de dos tomas de tensión arterial por encima de los valores esperados” ya permiten considerar a una persona como hipertensa, y advirtió sobre las consecuencias que esto puede tener en el cuerpo si no se trata adecuadamente. “El primero que se afecta es el corazón. Podemos tener una taquicardia, se nos acelera el pulso, sentimos como palpitaciones. Las arterias comienzan a no bombear lo suficiente, entonces es todo un desgaste que se va haciendo en los órganos. A nivel renal también podemos tener trastornos en la diuresis, en cuanto a cómo vamos al baño, cómo orinamos. Entonces todos nuestros órganos vitales son los que primero se van a afectar: el corazón y los riñones”.

En cuanto a los sangrados, especialmente los nasales, comentó que pueden ser una forma de liberar la presión. “Es una fuente de escape de bajar la tensión arterial cuando los adultos

podemos tener un pico alto”, dijo. En ese sentido, recomendó prestar atención a situaciones como “me dolió la cabeza, sangré dos días seguidos”, ya que pueden requerir consulta médica.

Sobre los riesgos mayores, Torres alertó que “pueden tener pequeños infartos que se llaman trastornos de isquemia transitorio. Son hallazgos que uno hace con el paso de los años. Uno hace un estudio, una tomografía, y podemos ver pequeñas manchitas en el cerebro que corresponden a pequeños infartos”. En algunos casos, esto puede derivar en secuelas como “una parálisis, una hemiplejía”, por lo cual es clave el diagnóstico temprano y los controles periódicos.

Consultada sobre el tratamiento, afirmó que en la mayoría de los casos se requiere medicación de por vida. “Hay medicación, hay distintas asociaciones, hay asociaciones con diuréticos, con bloqueantes de los canales de calcio. Es decir, hay distintas combinaciones que permiten tomar menos cantidad y lograr mantener estable la tensión arterial”, explicó. Y agregó que ese tratamiento debe complementarse con cambios en el estilo de vida. “Por supuesto asociado con una dieta. No te digo sacando totalmente el sodio, sino una dieta hiposódica, agregándole actividad física y la ingesta de agua, que es fundamental: por lo menos dos litros de agua diariamente”.

Al respecto, destacó que muchas personas no alcanzan esa cantidad diaria recomendada, en parte porque creen que otras bebidas la reemplazan: “Uno dice ‘pero tomo mate’, pero no, tiene que ser agua. El agua es el diurético que tenemos”.

Finalmente, la directora de Salud anunció que este sábado, con motivo del Día Mundial de la Hipertensión, se desarrollará una actividad abierta a la comunidad. “Nos vamos a juntar en la plaza San Martín, a partir de las 10 de la mañana hasta aproximadamente las 13 horas. Va a haber stand con enfermeros tomando la presión arterial y a su vez vamos a asociar una actividad de zumba. Así que invitamos que vayan todos cómodos, con zapatillas, calzas, y vamos a bailar un rato, así nos movemos también”, concluyó