SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
    - Hipertensión arterial
    - Diabetes
    - Fibrilación auricular
    - Colesterol alto
    - Sedentarismo
    - Dieta inadecuada
    - Alcohol
    - Obesidad
    - Tabaquismo
    - Estrés y depresión
- RECURSOS
    - Vídeos
    - Blog
    - Podcast
    - Enlaces de utilidad
    - Lecturas adicionales
    - Publicaciones en los medios

Hipertensión arterial: el mayor factor de riesgo de ictus

Un ictus se produce cuando se interrumpe el riego sanguíneo del cerebro. Esto puede deberse a muchas razones, aunque uno de los principales culpables es la hipertensión arterial, ya que puede debilitar las arterias del cerebro y hacer que estallen o se obstruyan con más facilidad. Por ello, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo único de ictus (1).

¿Es frecuente la hipertensión arterial?

Se calcula que 1,280 millones de personas en el mundo tienen una presión arterial alta (o hipertensión), aunque solo el 14 % la tiene controlada. Es una de las principales causas de muerte prematura al año. Sin embargo, porque apenas tiene síntomas, el 46 % de adultos (aprox.) no sabe que la padece (2).

¿En qué se diferencia la hipertensión arterial primaria de la secundaria?

La mayoría de los casos de adultos (90-95 %) están clasificados como hipertensión primaria, algo que puede deberse a factores genéticos, es decir, heredados de un familiar. Solo un pequeño porcentaje de casos son secundarios (menos del 10 %) y pueden deberse a diversas causas, entre las que se incluyen determinados medicamentos, el uso indebido de drogas ilegales o padecer alguna enfermedad previa como, por ejemplo, unos riñones debilitados (3)

¿Cómo saber si se tiene hipertensión arterial?

Si alguna vez le han tomado la tensión, le habrán dado dos números. El primer número se conoce como presión arterial sistólica; el segundo, como presión arterial diastólica. Una lectura normal será inferior a 120/80. Si cualquiera de las cifras es mayor, podría tener, o estar desarrollando, una hipertensión arterial. Cuando se logra controlar la presión diastólica, la presión diastólica suele bajar también (4).

¿A qué se debe la hipertensión arterial?

Existen muchos factores que pueden contribuir a la hipertensión arterial. El riesgo aumenta a medida que envejecemos y es más habitual en hombres, sobre todo los de raza negra. También hay más probabilidades de padecer esta enfermedad si se da en la familia o si se tiene sobrepeso, se fuma, se bebe demasiado alcohol o se lleva una dieta con alto contenido en sal. La hipertensión arterial también puede desarrollarse durante el embarazo y si se padecen enfermedades crónicas como una enfermedad renal o la diabetes (6).

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión arterial?

La razón por la cual las personas no siempre saben que tienen hipertensión arterial es que, con frecuencia, presenta pocos o ningún síntoma. Pueden notarse dolores de cabeza, respiración entrecortada o sangrados por la nariz, aunque también es posible que no se note ningún síntoma. Se podría estar produciendo un daño en las arterias sin siquiera ser consciente de ello, con lo que el riesgo de ictus aumentará. Por eso es importante que los mayores de 18 años se tomen la

tensión arterial periódicamente (5).

¿Qué puedo hacer para minimizar el riego de ictus?

Además de revisar periódicamente la tensión arterial, se puede reducir el riesgo de ictus manteniendo dicha tensión baja. Esto se logra fácilmente adoptando un estilo de vida saludable, es decir, comiendo bien, hacer ejercicio, y tomando medicación cuando así lo aconseje el médico. No lo olvide: cuanto más baja es la presión sanguínea, menor es el riesgo de ictus (1).

Referencias:

1. *https://my.clevelandclinic.org/health/articles/13398-know-your-risk-factors-for-stroke.*
2. *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.*
3. *Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4.*
4. *Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Dennison C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adultsexternal icon. Hypertens.*
5. *https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.*

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

Desarrollado por

SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de

Enlaces

- Condiciones de uso
- Política de privacidad
- Política de cookies
- Contacto

- Facebook
- X
- RSS