

17 de mayo - Día de la Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial (HTA) afecta a una de cada tres personas adultas. Se produce por el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Es una enfermedad que generalmente no da síntomas y, si no se diagnostica y no se trata, provoca frecuentemente complicaciones graves como infarto de corazón, accidente cerebrovascular o la necesidad de diálisis por daño renal.

Factores que favorecen el desarrollo de HTA:

- La herencia (padres o hermanos hipertensos)
- La edad (con el paso de los años la posibilidad de ser hipertenso aumenta mucho)
- El exceso de peso
- El consumo excesivo de sal
- El consumo excesivo de alcohol
- Fumar
- El uso prolongado de algunos medicamentos (corticoides, descongestivos nasales, analgésicos)
- La falta de actividad física/estilo de vida sedentario
- Estrés

Los cambios de hábitos en la alimentación y el estilo de vida son claves para la prevención y tratamiento de la HTA:

- Reducir el consumo de alimentos ricos en sal y suprimir el uso de sal de mesa.
- Reemplazar la sal de mesa por condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, ajo, limón, etc.).
- Reducir el consumo de alimentos ultra procesados al máximo posible, ya que contienen sal en forma de aditivos y conservantes: fiambres, embutidos, caldos, sopas instantáneas, galletitas, bebidas azucaradas, snacks.
- Se recomienda beber únicamente agua como bebida hidratante (evitando jugos, gaseosas o bebidas con alcohol), incorporar como mínimo ocho vasos de agua al día. Para adoptar el hábito de la ingesta de agua, te recomendamos tener tu botella personal que puedas llevar a todos lados.
- Es importante el abandono de hábito tabáquico, sobre todo en pacientes con diagnóstico de HTA por ser uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad y sus complicaciones.
- Se recomienda incorporar una rutina diaria de ejercicio físico, ya sea caminata, bicicleta o algún otro entrenamiento específico para mantenerse activos/as y mejorar la salud cardiometabólica.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales como arroz integral, pan de salvado, preparaciones con harina integral o avena como budines o galletas caseras, contribuye a mejorar el estado de salud en general y a disminuir la ingesta de sodio, responsable en la etiología de la hipertensión arterial.