

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Se considera que hay hipertensión arterial (HTA) cuando se superan las cifras de 140/90 mmHg.

La HTA se clasifica en:

- Esencial, primaria o idiopática:
 - Factor genético o hereditario
 - Ingestión de sal
 - Obesidad
 - Profesión
 - Nivel social
- Secundaria a otras enfermedades de origen renal, suprarrenal o neurológico

Medidas generales

- En principio, toda hipertensión arterial mantenida debe tratarse
- Reducir el aporte de sodio:
 - cocinar con poca sal
 - eliminar el salero de la mesa
 - eliminar los alimentos precocinados
 - el pan no debe contener sal
- Reducir peso, si hay obesidad:
 - una reducción de peso con dietas bajas en calorías (con pocas grasas) hace disminuir la presión arterial
- Actividad física:
 - es aconsejable practicar ejercicios dinámicos no competitivos, acompañados de técnicas de relajación
- Suprimir el alcohol y el tabaco
- El estrés, la ansiedad y las situaciones tensas y preocupantes deben ser evitadas en lo posible.