



¿CÓMO SABER SI TENGO HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Existen factores de riesgo que aumentan las probabilidades de desarrollar hipertensión arterial. Así, la cantidad de agua y sal en el cuerpo; el estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos; y los niveles hormonales, pueden incrementar el riesgo hasta en un 95 por ciento. **Ciertos cambios en el estilo de vida favorecen la prevención. Estos deben englobar tres puntos clave: alimentación cardiosaludable, actividad física regular —para mantener un peso sano y combatir el estrés—, y reducción en el consumo de sustancias nocivas para la salud.**

Ninguna persona está exenta de padecer esta enfermedad. Anteriormente, el perfil del paciente con hipertensión era de una persona de 40 años o más. Ésta solía llevar una vida sedentaria, padecía sobrepeso y tenía familiares cercanos con la enfermedad. Actualmente, la edad de inicio ha disminuido, de manera que hay pacientes de 25 o 30 años de edad que ya requieren tratamiento farmacológico para regular su presión.

Síntomas

En la mayoría de los casos, no se presentan síntomas. Las personas con hipertensión arterial suelen enterarse de la enfermedad al buscar la causa de otros males, como una cardiopatía o problemas renales. Algunas señales que pueden ayudar a detectarla son:

1. **Dolor de cabeza fuerte.**
2. **Náuseas o vómitos.**
3. **Confusión.**
4. **Cambios en la visión.**
5. **Sangrado nasal.**

“Si no se trata por un médico desde el inicio de la sintomatología, las consecuencias son daños severos en diversos órganos y tejidos [...] Los principales son a nivel cardíaco, renal y cerebral. La importancia de que las personas se hagan chequeos oportunos es hacer detecciones tempranas y evitar tales lesiones”, recomendó el especialista del *Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*, Jáuregui García.

Vía: ClickISalud