



MEDICAMENTOS PARA HIPERTENSIÓN, ¿REALMENTE SEGUROS?

Mantener un estilo de vida saludable y tomar el tratamiento prescrito son medidas clave para combatir la hipertensión. Pese a ello, la medicación podría ser contraproducente en algunos casos, según un estudio realizado por las Universidades de Berna, en Suiza, y de Leiden, en Holanda.

Se trata de los adultos mayores, quienes enfrentan mayor riesgo de desarrollar problemas de memoria —acelerado deterioro cognitivo— cuando su presión arterial se reduce demasiado por la administración de medicamentos. Este tipo de fármacos suelen conducir, a su vez, a un mayor riesgo de mortalidad, según los especialistas.

“Ya los médicos generales consideraban que la terapia antihipertensiva adicional, sólo debería recomendarse después de una evaluación individual de sus beneficios y riesgos, especialmente en el caso de pacientes con salud frágil. Ahora, podemos demostrar que su creencia era correcta, contrariamente a las recomendaciones comunes”, resaltaron.

Recomendaciones

Considera todas las indicaciones de tu médico. **No olvides que, más allá de los fármacos, es importante tomar medidas para ayudar a controlar tu presión arterial.** La *Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos* aconseja lo siguiente.

1. Adopta una alimentación cardiosaludable que incluya potasio y fibra.
2. Mantente hidratado. Prefiere el agua natural, en lugar de jugos o bebidas azucaradas.
3. Realiza ejercicio aeróbico al menos 40 minutos, de 3 a 4 días a la semana.
4. Si fumas, deja de hacerlo. De igual forma, reduce la cantidad de alcohol que bebes.
5. Disminuye la cantidad de sodio que consumes. Procura que sea menos de 1,500 mg por día.
6. Reduce el estrés. Si te resulta complicado, toma clases de yoga o meditación.
7. Cuida tu peso y evita la obesidad. Un nutriólogo puede ayudarte a encontrar programas para perder peso.

Vía: ClickISalud