

ASESINO SILENCIOSO

Era un niño cuando escuche por primera vez el término de “asesino silencioso” y es que así se refería mi padre a la enfermedad que le habían diagnosticado a los 29 años de edad, padecimiento que posteriormente lo llevo a la tumba. Se refería a la **Hipertensión Arterial Sistémica** también conocida comúnmente como “Presión Alta”. Con fines de simplificar, voy a referirme a esta enfermedad como Hipertensión Arterial.

De esta patología mucho se hace promoción con programas serios y reales para su prevención, detección y tratamiento. Sin embargo, a pesar de ello, muy pocos saben de qué se trata, incluyendo a las personas que la padecen.

En mi práctica profesional es común que acudan a mí, pacientes que ya han sido diagnosticados y que a pesar de que el personal de salud les ha explicado en que consiste la enfermedad, no logran comprenderla con exactitud. Es de vital importancia conocer al enemigo para poder combatirlo.

A continuación, les explicaré con ejemplos simples lo que es la hipertensión arterial.

Para empezar definamos presión arterial: Es la fuerza con que la sangre fluye al ser bombeada por el corazón a través de las arterias. Se mide en milímetros de mercurio con un esfigmomanómetro o baumanómetro. Estos últimos pueden ser manuales o electrónicos. Más adelante hablaremos de consideraciones generales y cuidados de estos aparatos de medición electrónica. La presión arterial del cuerpo en un adulto sano es de 120/80 milímetros de mercurio (mm/Hg) o menos.

Cuando hablamos de Hipertensión Arterial, nos referimos al incremento de la fuerza con que la sangre fluye a través de las arterias de nuestro cuerpo al ser bombeada por el corazón. Es importante hacer mención que cuando esta enfermedad se presenta ya no se cura, únicamente se controla y con el paso del tiempo condiciona daño a otros órganos del cuerpo (órganos blanco) como lo son el corazón, los riñones, los ojos, entre otros sino se trata correctamente. Es por eso que se llama crónico-degenerativa.

Lo delicado de este asunto, es que la enfermedad en sus etapas iniciales es ASINTOMÁTICA, (de ahí el sobrenombre de Asesino Silencioso), así que el paciente puede sentirse bien y tener la presión elevada. Si no se detecta y se controla, este incremento de la presión condiciona daño al cuerpo. Por eso la importancia de hacerse un chequeo anual desde los 25 años de edad aunque no

existan ningún tipo de molestias o de acudir de forma mensual al médico para control de la hipertensión arterial.

Una tubería que está expuesta a una presión elevada de agua, la cual está cerrada, con el paso del tiempo se rompe en sus partes más frágiles. Lo mismo sucede en el organismo; al ser la hipertensión arterial asintomática, va dañando de forma gradual (y sin darnos cuenta) a los llamados órganos blanco hasta aparecer enfermedades secundarias como son la ceguera que causa la retinopatía hipertensiva, la insuficiencia renal que es condicionada por la nefropatía hipertensiva, los infartos, las anginas de pecho, los derrames cerebrales, la pérdida de la erección en el hombre, etc. El paciente que no tiene un buen control y que se encuentra asintomático, está expuesto a la larga a la aparición de las mencionadas complicaciones.

También sucede que el paciente que ha tenido un diagnóstico reciente de esta enfermedad, no sabe desde cuándo la padece, con el riesgo en consecuencia de tener algún daño secundario ya presente.

Si la presión se eleva mucho (o se dispara como se dice en términos coloquiales), los síntomas en el paciente se hacen presentes y pueden ser: cefalea (dolor de cabeza), dolor o sensación de opresión del pecho, mareos, sudoración, etc. Al tener esta sintomatología, está un riesgo inmediato de daño a los órganos blanco, de ahí la importancia de lograr un rápido control de las cifras tensionales.

Existen varios factores de riesgo que contribuyen en su aparición y complicación, como lo son:

- Sobrepeso y Obesidad
- Tabaquismo (activo o pasivo)
- Sedentarismo
- Padecer colesterol y/o triglicéridos elevados (Dislipidemia)
- Ingesta alta de sal
- Carga genética o por herencia, entre otros

Es común que el paciente hipertenso, no le dé la debida importancia al control de sus cifras tensionales por no tener síntomas, incluso no acuden de forma periódica al médico y sólo toman sus medicamentos cuando se sienten mal. Existe otro tipo de pacientes que toma su medicamento todos los días pero no acude al médico regularmente, tampoco modifica los factores de riesgo arriba descritos condicionantes de las complicaciones. Esto es un grave error, pues desafortunadamente éstas son irreversibles.

El médico pone al servicio del paciente sus conocimientos y experiencia para el control de la enfermedad, pero es **responsabilidad absoluta** del paciente el apego a las medidas farmacológicas (tomar el medicamento en el tiempo y forma indicados, acudir a consulta mensual, etc.) y no farmacológicas (modificar los factores de riesgo descritos) para lograr un adecuado control del padecimiento.

La tecnología ofrece a los enfermos equipos de medición electrónicos fáciles de utilizar (esfigmomanómetros digitales), sin embargo, estos no sustituyen la supervisión periódica del médico, quién de forma integral valora la evolución de esta patología y sus consecuencias. Los pacientes requieren de una capacitación por profesionales para el uso y cuidado de estos equipos, ya que se desajustan fácilmente, dando lecturas falsas.

Muchas veces, a pesar de seguir las indicaciones al pie de la letra, el paciente no logra controlar su hipertensión arterial, por lo que el médico hará los ajustes necesarios para el adecuado manejo de esta enfermedad.

Una persona puede ser hipertensa y no saberlo. Tener la enfermedad y estar asintomática con el consecuente daño descrito o peor aún, estar enfermo y no darle importancia al control de la hipertensión arterial.

Lo que es seguro, es que si se desconoce de ésta patología su origen, sus cuidados y complicaciones, la aparición de enfermedades secundarias por el daño a órganos blanco es inminente. Si agregamos a la hipertensión arterial otra enfermedad como la diabetes, el daño ocurre más rápido y de forma más severa. Los diabéticos tienen un riesgo muy alto de ser hipertensos.

El asesino silencioso me arrebató a mi padre al ganarle la batalla de vida. No permitas que te la gane a ti o a tus seres queridos. Infórmate, prevén y atiéndete.

Dr. Carlos Baquedano Villegas
<http://medicasanvicente.sitiosprodigy.mx>
twitter: @CBaquedano_Villegas

Cancún, Q. Roo, México. Enero del 2012