

¿Cómo saber si soy hipertenso?

La Hipertensión Arterial Sistémica es una enfermedad muy frecuente en la población Mexicana, se estima que actualmente 5 de cada 10 mexicanos adultos la padecen y que 3 mas están propensos a padecerla.

Los factores que la generan son:

- Consumo excesivo de sal.
- Dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortalizas.
- La inactividad física.
- El consumo de tabaco y alcohol.
- El sobrepeso o la obesidad.
- Factores hereditarios; abuelos o padres hipertensos.

Estos factores pueden ser modificables, a excepción del factor hereditario.

Los síntomas que indican la enfermedad son:

- Zumbido de oídos
- Dolor de cabeza frecuente
- Inquietud
- Sensación de ardor en el cuerpo

En algunos casos, la presión arterial elevada no presenta síntomas y si no se trata, con el tiempo, puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Si usted presenta alguno de los síntomas mencionados, y tiene al menos tres factores de riesgo y tiene un baumanómetro (equipo digital o manual para medir la presión) en casa se recomienda **medirse la presión 3 veces al día durante una semana** para comparar los registros e identificar si la presión arterial se está elevando frecuentemente.

También el **Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial** es un estudio especial para el diagnóstico de la Hipertensión Arterial. Consiste en llevar puesto un equipo para medir la presión arterial durante todo un día completo. En lapsos de tiempo programados el dispositivo medirá la presión y lo almacenará en su memoria. El estudio; **No requiere ayuno, NO duele, NO requiere reposo, puede hacer sus actividades normales excepto bañarse.**