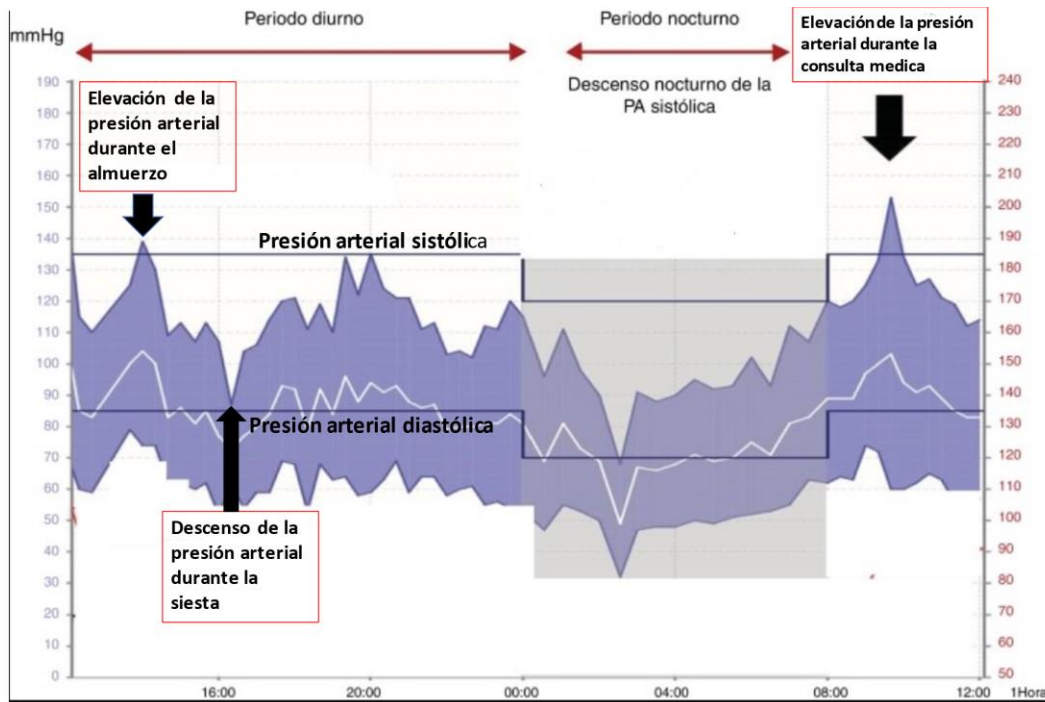


¿Los factores emocionales pueden provocar Hipertensión Arterial?

Esta es una pregunta frecuente en la atención médica diaria. Se ha demostrado la existencia de una relación entre los trastornos de ansiedad y el estrés, con la hipertensión arterial (HTA) y la enfermedad cardiovascular. Pero debemos recordar que la presión arterial (PA), se caracteriza por presentar una elevada variabilidad. Esto quiere decir que puede elevarse y descender de manera normal a lo largo de todo el día, y con cada latido del corazón. Así puede observarse que con distintas situaciones de la vida diaria, como el reposo, la actividad física, manejar, etc., los valores de presión arterial puedan cambiar. Asimismo, ante determinados estímulos presores, como el dolor, la tensión psíquica, las crisis de ansiedad y pánico, puede observarse una elevación transitoria de la PA. Sin embargo esto no quiere decir que nos encontremos frente al diagnóstico de enfermedad hipertensiva.

Gráfico que muestra las variaciones de las cifras de presión arterial a lo largo de las 24 hs.



Esto se produce porque las variaciones a corto plazo de la PA, se encuentran a cargo de mecanismos relacionados principalmente con el sistema nervioso autónomo. En cambio la elevación sostenida observada en la enfermedad hipertensiva, se encuentra asociado a mecanismos fisiopatológicos más complejos, donde el riñón cumple un rol importante.

Para arribar a un adecuado diagnóstico de hipertensión arterial, se requiere de múltiples registros de la PA en diferentes días, con una técnica adecuada de medición y con aparatos validados (preferentemente automáticos y no de muñeca). En algunos casos, puede ser necesario el uso de otros dispositivos, que nos permiten valorar las cifras promedio de PA de una persona durante su actividad diaria. Estos son, la evaluación domiciliar de la PA y el monitoreo ambulatorio de PA de 24 hs. Este último estudio consiste en un dispositivo que permite realizar mediciones de PA durante el día y la

noche, mientras el paciente realiza sus actividades habituales, permitiéndonos arribar a un diagnóstico más adecuado .

Monitoreo Ambulatorio de la PA



Es importante tener en cuenta que a la hora de iniciar un tratamiento antihipertensivo, además de la medición de la PA, debemos evaluar el riesgo cardiovascular global del paciente, teniendo en cuenta los factores de riesgo (como el tabaquismo, la obesidad y el colesterol elevado entre otros) y la posible afectación de otros órganos como son el corazón, riñones, cerebro, ojos y el sistema vascular.

En resumen, debemos recordar que un registro aislado de elevación de la PA, no constituye el diagnóstico de enfermedad hipertensiva, y que debemos adoptar hábitos saludables como son una dieta baja en sodio y rica en frutas y verduras, realizar actividad física, no fumar y buscar alternativas que nos permitan disminuir el estrés de la vida cotidiana, para mejorar nuestra salud cardiovascular.

Dra Mariana Perez

Médica de Planta

Hipertension Arterial

Dr Gustavo Caruso

Jefe del Servicio Hipertensión Arterial

Htal J.M. Ramos Mejia