

7 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD HIPERTENSIÓN

POSIBLE RELACIÓN DE LA HIPERTENSIÓN Y EL ALZHEIMER.

De todos los factores de riesgo cardiovascular, el más común ,y el más relacionado con las demencias y por tanto con el Alzheimer ,es la hipertensión arterial.

Entre los investigadores aumentan las evidencias que relacionan este problema de salud con la aparición de Alzheimer en las edades avanzadas de la vida.

La buena noticia es que es un factor de riesgo que se puede controlar.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión arterial o tensión alta persistente es una dolencia que afecta a más del 40% de la población adulta aunque se estima que hasta el 14% no lo sabe. Se conoce como “la muerte silenciosa”.

La presión arterial alta es ocasionada por un estrechamiento de unas arterias muy pequeñas denominadas «arteriolas» que regulan el flujo sanguíneo en el organismo. A medida que estas arteriolas se estrechan (o contraen), el corazón tiene que esforzarse más por bombear la sangre a través de un espacio más reducido, y la presión dentro de los vasos sanguíneos aumenta.



LA PREVENCIÓN, UN ESTILO DE VIDA



AFAEX- ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE PERSONAS
CON ALZHEIMER Y OTRAS ENFERMEDADES AFNES

Av. María Auxiliadora, 2- 06011 Badajoz

Teléfono: 924 22 91 78

Fax: 924 22 91 78

Correo: afaex.badajoz@terra.es

www.badajoz.org/afaex



7 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD HIPERTENSIÓN

AFAEX- ASOCIACIÓN EXTREMEÑA DE PERSONAS
CON ALZHEIMER Y OTRAS ENFERMEDADES AFNES

Av. María Auxiliadora, 2- 06011 Badajoz

Teléfono: 924 22 91 78

Fax: 924 22 91 78

Correo: afaex.badajoz@terra.es

www.badajoz.org/afaex

LA HIPERTENSIÓN COMO FACTOR DE RIESGO DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

¿CÓMO AFECTA A LA SALUD?

La hipertensión puede afectar a la salud de cuatro maneras principales:

Endurecimiento de las arterias. La presión dentro de las arterias puede aumentar el grosor de los músculos que tapizan las paredes de las arterias. Este aumento del grosor hace más estrechas las arterias. Si un coágulo de sangre obstruye el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro, puede producir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.

Agrandamiento del corazón. La hipertensión obliga al corazón a trabajar con más intensidad. Como todo músculo muy usado, el corazón aumenta de tamaño. Cuanto más grande es el corazón, menos capaz es de mantener el flujo sanguíneo adecuado. Cuando esto sucede, uno se siente débil y cansado y no puede hacer ejercicio ni realizar actividades físicas. El corazón ha comenzado a fallar ante el esfuerzo. Sin tratamiento, la insuficiencia cardíaca seguirá empeorando.

Daño renal. La hipertensión prolongada puede dañar los riñones si las arterias que los riegan se ven afectadas.

Daño ocular. En los diabéticos, la hipertensión puede generar rupturas en los pequeños capilares de la retina del ojo, ocasionando derrames. Este problema se denomina «retinopatía» y puede causar ceguera.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

La mayoría de las personas que sufren de hipertensión generalmente no presentan síntomas. En algunos casos, pueden sentirse palpitaciones en la cabeza o el pecho, mareos y otros síntomas físicos. Cuando no hay síntomas de advertencia, la enfermedad puede pasar desapercibida durante muchos años.

¿CÓMO SE TRATA LA HIPERTENSIÓN?

El primer plan de acción generalmente implica una modificación del estilo de vida, especialmente para personas prehipertensivas.

- Llevar una alimentación baja en grasas y sal.
- Reducir el peso excesivo.
- Comenzar un programa de ejercicio físico regular.
- Aprender a controlar el estrés.
- Dejar de fumar.
- Moderar o suprimir el consumo de alcohol. Recuerde que un consumo moderado es un promedio de una o dos bebidas por día para los hombres y de una bebida por día para las mujeres.
- Controlar la apnea obstructiva del sueño (AOS), si la padece. Muchos pacientes que controlan su AOS también observan pequeñas disminuciones en la presión arterial.