

# Qué hacer para controlar la tensión

No gozar de buenos niveles de tensión arterial puede llevarnos a desarrollar enfermedades graves que, en última instancia, incluso pueden comprometer nuestra propia vida. De hecho, según destaca el doctor Vicente Pallarés, médico de Familia y coordinador del Grupo de trabajo de Hipertensión Arterial y Enfermedad Cardiovascular de Semergen, «la hipertensión es una patología muy importante porque representa la primera causa por la que la población mundial enferma o muere, muy por delante del tabaco o de la obesidad, por ejemplo».

En una entrevista con Infosalus, el también profesor de Medicina en la Universidad Jaume I de Castellón subraya que la presión arterial alta es a su vez un factor de riesgo de otras patologías cardiovasculares, a la par que es silenciosa. «Es aquí donde está el gran problema porque si algo no nos condiciona en el día a día le hacemos poco o nulo caso, cuando sus consecuencias pueden ser muy importantes», remarca.

De hecho, el doctor Pallarés reconoce que es frecuente que durante los 20-25-30 años ni le prestamos la más mínima atención a nuestra tensión arterial, cuando esta evoluciona a lo largo de los años. «Pero a partir de los 40 es idónea, y una vez cada dos años, la valoración cardiovascular, donde se tome la presión arterial en ambos brazos, y si las cifras salen por encima de 140-90 de mínima evidentemente nos tenemos que poner en guardia», afirma.

## Por qué puede aumentar nuestra tensión arterial

Con ello, remarca que nos puede elevar la tensión una crisis de ansiedad, un problema crónico en el trabajo, o por ejemplo problemas familiares que hiperactivan el sistema nervioso, que regula el sistema cardiovascular y el digestivo, que entre sus distintas acciones hacen que aumente la presión arterial.

Otras cuestiones que hacen que la presión arterial suba, según prosigue el especialista de Semergen, son el uso continuado de sustancias, el tabaquismo, de estupefacientes, el consumo elevado de sal en las comidas, el uso o abuso de alcohol, la obesidad, así como el sedentarismo.

Dentro de medicamentos sí que hace una advertencia a los

pacientes sobre el uso de medicamentos efervescentes porque estos llevan un alto consumo de sodio, por lo que en pacientes con cifras elevadas de presión arterial es mejor evitarlos, considera.

A su vez, menciona que una causa de hipertensión secundaria es preguntar también por el uso de algunas sustancias que se puedan comprar en herboristerías, como el regaliz, causa tradicional de que a alguien le suba tensión; o bien el uso de metanfetamina; aparte del abuso indiscriminado de antiinflamatorios (ibuprofeno, diclofenaco, entre otros), que también puede conducir a que suba la presión arterial.

Con información de [Infosalus.](#)