

# Creando bienEstar



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

**Dra. Alicia García Pérez y  
Dra. M<sup>a</sup> José Manzanera Escribano**  
Especialistas del Servicio de Nefrología  
del Hospital Infanta Elena de Valdemoro



Se habla de hipertensión arterial (HTA) cuando se detectan cifras de presión arterial por encima de 140/90 mmHg. Afecta al 35% de la población española, y hasta un 70% de los mayores de 60 años. Esta condición es uno de los más importantes factores de riesgo cardiovascular. Por eso, es fundamental la detección precoz y el manejo adecuado.

En el Servicio de Nefrología del Hospital Infanta Elena de Valdemoro se ha creado la Unidad de HTA, que está abierta tanto para el ámbito hospitalario como para Atención Primaria. Formada por un equipo médico y de enfermería especializado en Nefrología, y atendiendo a datos antropométricos (porcentaje de grasa corporal y visceral, índice de masa corporal...), y otras enfermedades (diabetes, hipercolesterolemia...) se calcula el riesgo cardiovascular del paciente, de manera que se establezca un plan de tratamiento individualizado y específico para cada caso. En muchas ocasiones es necesaria la colaboración de otros especialistas implicados en el control de esas patologías (Cardiología, Endocrinología, Neurología...) con los que se han elaborado protocolos de derivación que permiten la atención integral.

En muchos casos se indica la Monitorización Ambulatoria de Presión Arterial (MAPA). Esto consiste en la colocación de un aparato para la medida de presión arterial "portátil" que el paciente va a llevar durante un día normal, fuera del hospital. La duración del registro es generalmente de 24 horas y la frecuencia de las lecturas de 30 minutos durante la actividad, y de 60 minutos durante el sueño. El registro comenzará por la mañana. El objetivo es obtener una medida de la presión arterial durante toda la actividad del sujeto. El manguito, igual que los de medida habitual, se coloca en el brazo no dominante del paciente. Los cables se camuflan debajo de la ropa y se conectan al equipo registrador, de unos 12 x 7 cm (como un radiocassette) que se engancha en el cinturón. Funciona con pilas que le dan autonomía para 200 lecturas aproximadamente. A las 24 horas se retira el

equipo y con ayuda de un ordenador se efectúa la lectura e interpretación de todas las medidas. Suele dibujarse una gráfica que refleja el comportamiento de la presión arterial a lo largo del día y la noche. Esto nos ofrece mucha información a la hora de confirmar la presencia de HTA: permite descartar el "fenómeno de bata blanca", muestra las variaciones de la presión arterial a lo largo del día y según la actividad habitual del paciente y permite por lo tanto un mejor ajuste del tratamiento. En cualquier caso, el mejor seguimiento de la HTA a largo plazo es el que realiza el propio paciente. Por ello, en la consulta de enfermería se educa al enfermo para conseguir los cambios en el estilo de vida necesarios para reducir el riesgo cardiovascular (dieta, ejercicio físico, abandono del tabaco), se resuelven dudas, se acaba con falsas creencias sobre la HTA ("HTA nerviosa", "HTA normal para mi edad"...), y se entrena en la técnica adecuada para la correcta medida de presión arterial en su domicilio, realizando un seguimiento más personalizado.

En este momento, está en marcha un protocolo de estudio de la crisis HTA detectada en Urgencias, que se prolongará durante los próximos dos años. En él, todos los pacientes con HTA que acuden al Servicio de Urgencias se derivan a la Unidad de HTA para la colocación de un MAPA y realización un estudio y seguimiento completos. Así, mediante la detección precoz de casos nuevos de HTA, se podrá reducir las complicaciones derivadas de la misma.

El Servicio de Nefrología también se ocupa del diagnóstico y seguimiento todas las patologías relacionadas con el riñón. Destaca en ella la consulta especial de Prediálisis, para la preparación e inicio de la técnica de sustitución renal (diálisis) de los pacientes con enfermedad renal avanzada. También está en funcionamiento una Unidad de Hemodiálisis o riñón artificial que cuenta en el momento actual con trece enfermos crónicos y, en los próximos meses, se pondrá en marcha la Unidad de Diálisis Peritoneal.