This page was exported from - Diario El Combarbalito.cl
Export date: Sun Apr 28 21:54:00 2024 / +0000 GMT

Una bomba de tiempo.

Calor e hipertensión, una bomba de tiempo

Paula Molina. Químico farmacéutico. De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, casi el 30% de la población en Chile se encuentra en sospecha de padecer hipertensión, afectando a más de cuatro millones de personas.

Y aún cuando la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que las tasas han ido en descenso de forma sostenida en los últimos años, éste sigue siendo un grupo importante de riesgo, que requiere de mayor cuidado cuando llega el verano.

Las altas temperaturas (y con mayor razón las olas de calor) representan un riesgo para estos pacientes, pudiendo generarles deshidratación o una baja considerable del flujo sanguíneo ?por el efecto vasodilatador del calor-, desencadenando un cuadro agudo grave que podría tener consecuencias graves.

No obstante, uno de los principales problemas de esta patología es que en la mayoría de los casos es asintomática, por lo que muchos pueden cursarla desconociendo que la padecen. Cualquiera sea el caso, es fundamental que durante los meses cálidos se mantenga una buena hidratación, lo que ayudará a tener una presión más estable. No obstante, si se comienzan a percibir síntomas como náuseas, mareos, decaimiento, palpitaciones, sensación de agotamiento, dificultad para respirar o rigidez en la zona de la nuca, podría estar desarrollando un cuadro agudo que necesita ser tratado de forma inmediata.

Por eso es importante ser diagnosticado y comenzar el tratamiento indicado por el especialista. En tanto para los pacientes que ya se encuentran en tratamiento, es fundamental que estén conscientes que la hipertensión no sale de vacaciones, por lo que deben mantener la ingesta de sus medicamentos y los buenos hábitos. En este sentido, siempre es recomendable consultar con el médico tratante para conocer si las dosis deben ser reajustadas durante este periodo, buscando evitar crisis y episodios de gravedad.

Con un buen diagnóstico, la adhesión al tratamiento farmacológico y medidas simples -pero cruciales-, que incluyen no usar ropas ajustadas o telas que retengan el calor, buenos hábitos alimenticios (regulando adecuadamente la ingesta de sal, para evitar la ocurrencia de acumulación de líquido o edemas, además de hidratarse de forma adecuada), hacer ejercicios en horarios con baja exposición al sol, además de evitar el consumo de tabaco y alcohol, junto con las condiciones ambientales adecuadas, es posible llevar una vida normal para estos pacientes.