

## Bioconsejo: hipertensión arterial.

### Hipertensión arterial.

La presión arterial es la fuerza necesaria para que la sangre circule a través de los vasos arteriales; cuando esta fuerza es excesiva o más alta de lo recomendable, se habla de hipertensión arterial (HTA).

La HTA es el principal factor de riesgo cardiovascular y se la conoce como 'asesino silencioso', porque en la mayoría de casos no presenta síntomas, por lo que se pueden llegar a desarrollar problemas cardiacos o renales sin ser conscientes de padecer hipertensión. No obstante en algunos casos se han descrito los siguientes síntomas: cefaleas, mareos, tinnitus, hemorragia nasal espontánea o edema papilar.

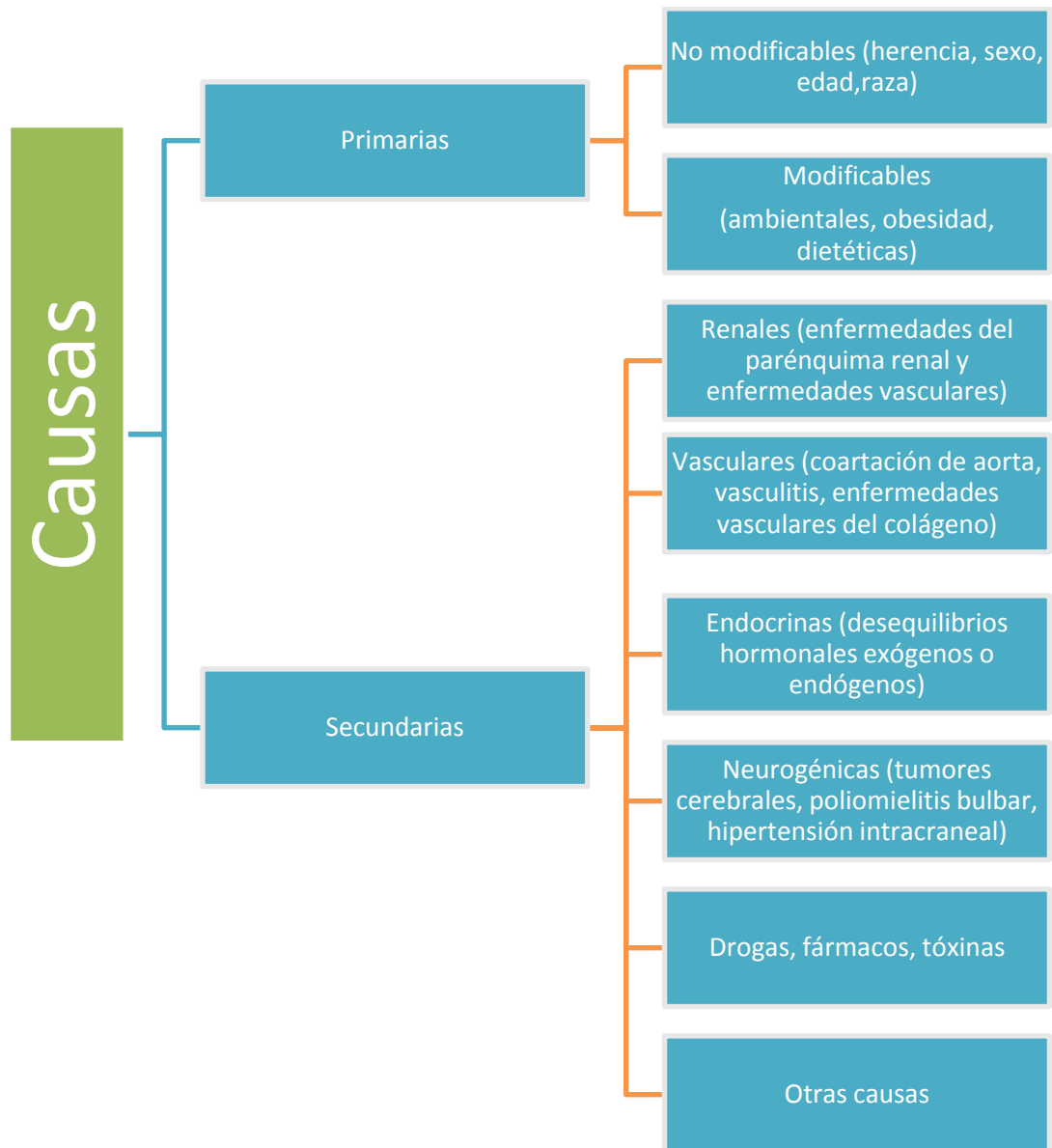
La tensión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y tiene dos componentes:

- La tensión sistólica que representa a tensión que genera el corazón cuando bombea la sangre al resto del cuerpo.
- La tensión diastólica se refiere a la presión en los vasos sanguíneos entre los latidos del corazón.

Clasificación tensión arterial	Valores
<b>Normal</b>	menor de 120/80 mmHg
<b>Prehipertensión</b>	120/80 a 139/89 mmHg
<b>Estadio 1 de hipertensión</b>	140/90 a 159/99 mmHg
<b>Estadio 2 de hipertensión</b>	160/109 a 179/109 mmHg
<b>Estadio 3 de hipertensión</b>	mayor de 179/109 mmHg

La única manera de detectar la HTA es con revisiones, por lo que para la población en general se recomienda tomar la presión arterial: una vez hasta los 14 años, repetir cada 4 años hasta los 40 años, y continuar cada 1 o 2 años sin límite de edad (siempre y cuando no exista ningún otro condicionante).

El estudio de la hipertensión va dirigido a determinar la causa, la presencia de factores de riesgo cardiovascular y su repercusión en diferentes órganos; por lo que se requiere la toma de varias mediciones, interrogatorio médico, exploración física, estudios analíticos (sangre y orina) y otras pruebas complementarias (electrocardiograma).



### Medidas higiénico-dietéticas.

- Reducir el peso corporal en caso de sobrepeso u obesidad.
- Reducir el consumo de sal a 4-6 gr/día y de café (no más de 2-3 al día).
- Reducir la ingesta de alcohol (mujeres >140 gr/semana y hombres >210).
- Realizar ejercicio físico de 30 a 45 minutos, un mínimo de 3 veces por semana.
- Reducir el consumo de café Consumir alimentos ricos en potasio (legumbres, frutas y verduras) y llevar una dieta pobre en grasas saturadas.
- Abandonar el hábito tabaquico.
- Controlar otros factores de riesgo como la diabetes o los niveles de colesterol mediante la dieta o tratamiento farmacológico.
- Vigilar la tensión arterial periódicamente para poder mejorar su diagnostico y control.

## Pautas de prescripción de los complementos Bioserum.

**Herbetom 5RV:** Sus componentes mejoran la fisiología del sistema renal y aportan una acción diurética.

*"Se concluye que la administración oral de saponinas de **Herniaria glabra** disminuye la presión arterial y tiene un efecto sobre el transporte de agua y sales en los túbulos renales".<sup>1</sup>*

**Varimore:** Indicado para combatir los problemas circulatorios, hipercolesterolemia e hipertensión.

*"La administración de **astaxantina** demostró una reducción significativa en la presión arterial sistólica (-4%) y en la diastólica (-10%), y también retrasa la incidencia de accidente cerebrovascular en hipertensos."<sup>2</sup>*

*"**Espino blanco:** revisiones de ensayos controlados con placebo han informado tanto la mejoría subjetiva y objetiva en los pacientes con formas leves de insuficiencia cardíaca, hipertensión e hiperlipidemia."<sup>3</sup>*

**Antarkrill:** Omega 3 procedente del aceite de krill rico en astaxantina y fosfolípidos.

*"Diversas investigaciones han demostrado que la suplementación con **Omega 3** tiene un efecto hipotensor tanto la presión arterial media como en la sistólica y diastólica."<sup>4</sup>*

*"La **astaxantina** tiene propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, antihipertensivas y antioxidantes."<sup>5</sup>*

**Ansiomed:** Recomendado en los casos de hipertensión asociada al estrés.

*"Las acciones fisiológicas y farmacológicas de **5-HT (serotonina)** son importantes en la modificación de la presión arterial, dada su participación en el shock circulatorio, hipotensión ortostática, síndrome serotoninérgico e hipertensión."<sup>6</sup>*

## Documentación y bibliografía.

1. Rhiouani H, Settaf A, Lyoussi B, Cherrah Y, Lacaille-Dubois MA, Hassar M. Effects of saponins from *Herniaria glabra* on blood pressure and renal function in spontaneously hypertensive rats. Department of Biology, Faculty of Science D.M., Fez, Morocco.

2. Hussein G, Nakamura M, Zhao Q, Iguchi T, Goto H, Sankawa U, Watanabe H. Antihypertensive and neuroprotective effects of astaxanthin in experimental animals. International Research Center for Traditional Medicine, Toyama Prefecture, Japan.

3. Wang J, Xiong X, Feng B. Effect of crataegus usage in cardiovascular disease prevention: an evidence-based approach. Department of Cardiology, Guang'anmen Hospital, Beijing, China.
4. Appel LJ, Milke ER, Seidler AJ. Does supplementation with "fish oil" reduce blood pressure? A meta-analysis of controlled clinical trial. Welch Center for Prevention, Epidemiology, and Clinical Research, Department of Medicine, Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, Md.
4. Morris MC, Sacks F, Rosner B. Does fish oil lower blood pressure? A metaanalysis of controlled trials. Department of Epidemiology, Harvard School of Public Health.
5. Hidekatsu Yanai, Kumie Ito, Hiroshi Yoshida, Norio Tada. Antihypertensive effects of astaxanthin. Department of Laboratory Medicine, The Jikei University School of Medicine, Chiba, Japan.
6. Watts SW, Morrison SF, Davis RP, Barman SM. Serotonin and blood pressure regulation. Department of Pharmacology & Toxicology, Michigan State University, East Lansing, USA.

Clínica Universidad de Navarra:

<http://www.cun.es/enfermedadestratamientos/enfermedades/hipertension-arterial>