

Presión Arterial Elevada (Hipertensión)

Hay muchas causas posibles de hipertensión en los niños. En los pequeños, es frecuentemente provocada por otras enfermedades, especialmente del riñón. En los adolescentes, puede aparecer sin otras enfermedades, lo cual se llama hipertensión arterial esencial. Puede estar relacionada con otros factores, tales como una historia de hipertensión en la familia, u obesidad, la cual puede ser un factor muy importante en los adolescentes. El tratamiento para tener la presión arterial controlada es fundamental para evitar daño a largo plazo en órganos como el corazón, el cerebro o los riñones.

¿Qué es la hipertensión?

Hipertensión es un término médico con el que se denomina la presión arterial elevada. Usted probablemente sabe que es un problema muy común en los adultos, pero puede también ocurrir en niños y adolescentes. No puede diagnosticarse con un examen de la presión arterial aislado (a no ser que sea muy alta o que otros factores estén presentes), sino después de revisarla varias veces por un período de tiempo.

En los niños pequeños la hipertensión suele ser “secundaria” o provocada por otras enfermedades, entre las cuales las más comunes son las de los riñones y los vasos sanguíneos. Por lo general se controla tratando la causa principal.

En los adolescentes, igual que en los adultos, la hipertensión puede presentarse como un problema aislado. Esto se llama hipertensión esencial o primaria, y es más común en los adolescentes obesos. Es necesario realizar un tratamiento. En el caso de muchos adolescentes, la hipertensión puede reducirse con dieta y ejercicio.

¿Cuáles son los síntomas?

La hipertensión generalmente no causa síntomas y es detectada, la mayoría de las veces, al hacer revisiones médicas de rutina.

- *La hipertensión esencial* (sin enfermedad que la cause) es rara antes de la adolescencia. En el caso de la mayoría de los adolescentes con hipertensión, sus padres también tienen el problema.
- *La hipertensión secundaria* (presión arterial elevada debido a otras enfermedades) tampoco provoca síntomas. Aunque puede haber algunos síntomas, generalmente son ocasionados por la enfermedad principal, que es la causa de la hipertensión.

Aunque raros, ciertos síntomas como dolor de cabeza, desmayos y convulsiones pueden aparecer si la hipertensión es severa.

- Pida ayuda médica si se presenta cualquiera de ellos. 

¿Cuál es la causa?

- *Hipertensión esencial.* En adolescentes y adultos, la causa se desconoce en la mayoría de los casos. El factor más importante es genético: tiende a haber hipertensión en varios miembros de la misma familia. Otros factores, tales como exceso de peso, dieta y estrés, pueden ser importantes.
- *Hipertensión secundaria.* Muchas causas son posibles, incluyendo:
 - Enfermedades de los riñones. Es la causa más común de hipertensión en los niños. Algunas causas específicas incluyen frecuentes infecciones urinarias (pielonefritis) o inflamación ocasionada por reacciones inmunitarias (glomerulonefritis).
 - Fármacos y medicación. Muchas sustancias pueden causar hipertensión, incluyendo medicinas, drogas ilícitas de abuso (especialmente cocaína) y pastillas anticonceptivas.
 - Enfermedades endocrinas, como el hipertiroidismo.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- La hipertensión es una de las mayores causas de enfermedades del corazón, apoplejías cerebrales e insuficiencia renal. Esas complicaciones se producen porque la hipertensión gradualmente va dañando el corazón, el cerebro y los riñones.
- Cuando la hipertensión se presenta en la adolescencia, hay un gran riesgo de que continúe en la edad adulta. La prevención y el tratamiento en los adolescentes y adultos jóvenes son el objetivo principal para evitar enfermedades cardíacas y apoplejías cerebrales.

¿Qué hace que el niño tenga riesgo de sufrir hipertensión?

En cuanto a la *hipertensión esencial* en los adolescentes, los mayores factores de riesgo son:

- Factores genéticos. Si uno o los dos padres padecen hipertensión, el niño puede tener alto riesgo. Los hijos de padres hipertensos tienen presión arterial y frecuencia

cardíaca elevadas. Esto es especialmente cierto en los niños afro-americanos.

- **Obesidad.** Como en los adultos, los adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos son más propensos a tener hipertensión.

En la *hipertensión secundaria*, los factores de riesgo dependen de la enfermedad específica que esté causando la hipertensión.

¿Puede prevenirse la hipertensión?

Las medidas más importantes que pueden tomarse para reducir los riesgos de hipertensión en los adolescentes (y en los adultos) son:

- **No fumar.** Si usted fuma, nuestro consultorio puede aconsejarle acerca de las maneras de abandonar el cigarrillo.
- **Mantener el peso bajo control,** por medio de una dieta sensata, y hacer ejercicio regularmente.

¿Cómo se hace el diagnóstico y cuál es el tratamiento de la hipertensión?

La mayoría de las veces, es necesario revisar la presión arterial repetidamente para poder hacer el diagnóstico de hipertensión. Algunas veces los pacientes se ponen nerviosos en el consultorio del médico, lo que hace que la presión arterial se eleve (esto se conoce como “hipertensión del uniforme blanco”). Cuando esto sucede, la presión arterial debe ser revisada por los padres en la casa para tener una idea de cuáles son los verdaderos valores. A algunos pacientes, especialmente los adolescentes con presión arterial dudosa o al borde de la anormalidad, les recomendamos un monitoreo ambulatorio por 24 horas, el cual proveerá información adecuada acerca de la presión arterial por un tiempo largo.

Si al niño se le diagnostica hipertensión, el médico lo examinará y hará exámenes para detectar la causa y escoger el tratamiento apropiado. Esto puede incluir exámenes para determinar la presencia o ausencia de enfermedades del riñón y otras condiciones que aumentan la presión arterial, especialmente en niños menores de 10 años.

Si el niño tiene hipertensión moderada, el médico igualmente ordenará un tratamiento para bajar la presión arterial a un nivel normal.

- *Tratamiento sin medicamentos.* Para muchos adolescentes con hipertensión, el ejercicio, la reducción de peso y la disminución de sal en la dieta a veces son suficientes

para bajar la presión arterial, así como el evitar el cigarrillo y las bebidas alcohólicas. Podemos recomendar evitar fármacos que elevan la presión arterial, tales como la medicación para el resfriado o las pastillas anticonceptivas. Si esas medidas no bajan la presión arterial, seguramente se recomendarán medicamentos.

- *Tratamiento con medicamentos.* Hay muchas clases de medicamentos para bajar la presión arterial. Su médico recomendará el más indicado para el tipo de hipertensión de su hijo o hija. Entre las opciones se incluyen los diuréticos, que trabajan aumentando la cantidad de orina eliminada por los riñones, o medicamentos que afectan el sistema cardiovascular, tales como los bloqueadores beta, los inhibidores de las enzimas que convierten la angiotensina (ECA), o los bloqueadores de los canales del calcio. Esta parte del tratamiento puede ser dirigida por un nefrólogo (especialista en enfermedades del riñón) u otro especialista.
 - El niño deberá ser examinado con frecuencia, para asegurarse de que el tratamiento esté siendo efectivo. Algunas veces se deben probar varias medicinas hasta encontrar la que sea más segura y efectiva.
 - Puede haber efectos secundarios, que también pueden ser revisados con cada visita de seguimiento. Infórmele al médico si usted cree que hay efectos secundarios.
 - Es importante que su hijo o hija siga el tratamiento tal como haya sido prescrito. Esto puede ser difícil para los adolescentes (y adultos) con hipertensión: generalmente se sienten bien y no desean tomar medicación. Usted y su hijo deben entender que la presión arterial no controlada aumenta en forma considerable las probabilidades de enfermedades del corazón, las apoplejías cerebrales y otras enfermedades graves en la edad adulta.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si su hijo tiene:

- Cualquier síntoma que puede estar relacionado con la presión arterial elevada, como dolores de cabeza frecuentes y severos, desmayos o convulsiones.
- Posibles efectos secundarios de las medicinas que esté tomando para controlar la presión arterial elevada.