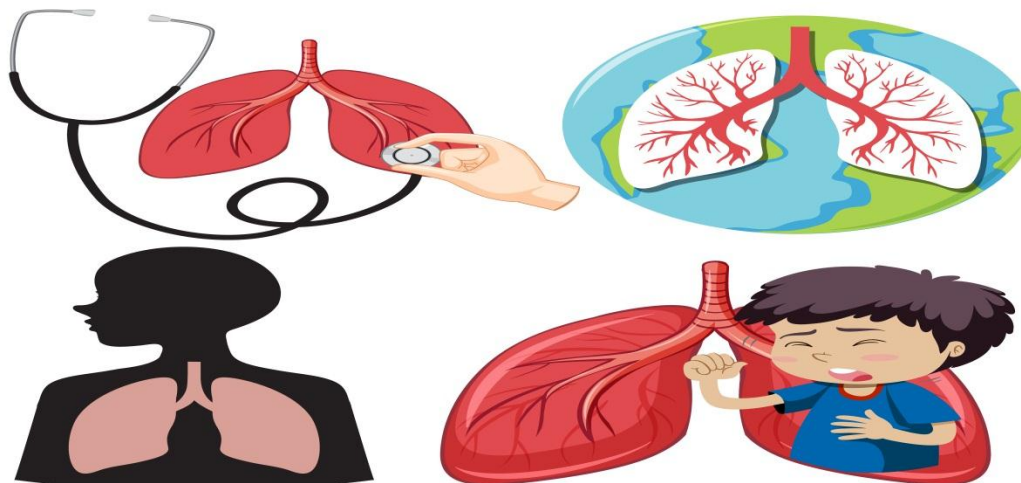


HIPERTENSIÓN PULMONAR IDIOPÁTICA



Autores: Personal de la coordinación de investigación y participación intercultural

La hipertensión pulmonar es una enfermedad minoritaria del adulto y se caracteriza por una presión alta en las arterias pulmonares. Esto es debido a que los vasos sanguíneos de los pulmones están estrechados y dificultan el paso de la sangre. La hipertensión pulmonar es una enfermedad crónica que no tiene cura, pero el tratamiento médico y un estilo de vida y alimentación adecuadas pueden reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida de quien la padece.

Los síntomas que evidencian esta patología son:

- Disnea
- Asfixia
- Hinchazón de miembros inferiores
- Incremento del tamaño del vientre
- Dolor torácico
- Incremento del tamaño del hígado

- Pérdida de conocimiento

La prevención de esta enfermedad y la mejoría en la calidad de vida puede realizarse por medio del consumo equilibrado de alimentos. Una alimentación saludable será esencial para garantizar buenos resultados en los tratamientos.

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados?

Los factores de riesgo son aquellos que provocan que una persona sea más propensa a desarrollar una patología que otra. En el caso particular de las variedades de hipertensión pulmonar, se pueden enumerar los siguientes (Mayo Clinic, 2021):

Edad:

La hipertensión cardiopulmonar idiopática es común en la población de adultos jóvenes. Es decir, quienes superan los 30 años.

Factores hereditarios:

Al igual que en muchas patologías, la hipertensión arterial idiopática también se encuentra asociada a los antecedentes familiares.

Descontrol en el peso:

En especial se encuentra vinculada a personas que padecen de excesos de peso u obesidad. Aunque no se descartan casos con pesos demasiado bajos.

Antecedentes en la coagulación:

La presencia de patologías que producen la formación de coágulos en sangre también puede derivar en algún tipo de hipertensión arterial pulmonar.

Consumo de narcóticos:

El consumo de estupefacientes, en especial la cocaína, es un agente nocivo que permite que se origine esta enfermedad.

Alimentación saludable: recurso estratégico en la hipertensión pulmonar idiopática. La dieta sana y equilibrada, por definición, es esencial para la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades. La hipertensión pulmonar idiopática, no permanece ajena a este concepto.

Es por ello que los tratamientos exitosos deben estar acompañados de la ingesta equilibrada de alimentos, además de un estilo de vida sano y ordenado. Algunos consejos para la preparación de una alimentación adecuada son:

1.- Reducir el consumo de sal

El consumo de sal es un denominador común en todas las dietas terapéuticas. En el caso particular de la hipertensión arterial, resulta esencial su reducción significativa. Para ello no sólo debe ser cuidadoso en la cocción de las comidas, sino también en la lectura de los componentes. Por ejemplo, en el caso del consumo de alimentos industrializados, precocidos, embutidos, conservas, salsas envasadas, etc.

Algunas alternativas para dar un mejor sabor a las preparaciones son el limón, especias, hierbas aromáticas, aceites aromatizados, vinagres, etc.

2.- Control del peso

Resulta habitual el desequilibrio de peso en aquellos pacientes que padecen la hipertensión arterial idiopática. En los casos en los que se presentan excesos, es de vital importancia el control mediante la dieta. Se debe incorporar una elevada proporción de verduras, cereales integrales, alimentos libres de grasas saturadas y no saturadas, etc. En contraste, las deficiencias de peso requieren del desarrollo de una dieta rica en la energía necesaria para el ritmo habitual del paciente. Algunos ejemplos de alimentos que pueden ser útiles en estas situaciones son: frutos secos, aguacate, arroz, pasta, pan, tubérculos, etc.

3.- Evitar el consumo de alcohol

El consumo de cualquier bebida alcohólica es totalmente contraproducente para el tratamiento y mejora de la hipertensión pulmonar idiopática.

4.- Eliminar de la dieta los alimentos ultra procesados

El consumo de dulces, bebidas carbonatadas, entre otros alimentos que han sido sometidos a procesos químicos no se recomiendan. El alto contenido de agregados de carbohidratos y grasas resultan nocivos en cualquier dieta.

5.- Descanso

El respeto por la cantidad adecuada de horas de sueño es un complemento esencial para una vida saludable. Mejora el humor, reduce las situaciones de stress, contribuye a una mayor concentración en las actividades diarias, etc.

6.- Sedentarismo

Las rutinas de actividad física adecuadas al tipo de patología son esenciales. Contribuyen a mejorar la calidad de vida del paciente. Brindan una mayor flexibilidad al sistema osteoarticular, proporciona un bienestar psicológico, contribuye al desarrollo de relaciones interpersonales. También produce mejorías en la circulación sanguínea en todo el cuerpo. Algunos ejemplos de actividades son las caminatas, uso de bicicleta, prácticas del método Pilates, algunas disciplinas orientales, etc.