

¿Tendrá mi hijo hipertensión?

¿Qué es la tensión arterial (TA)?

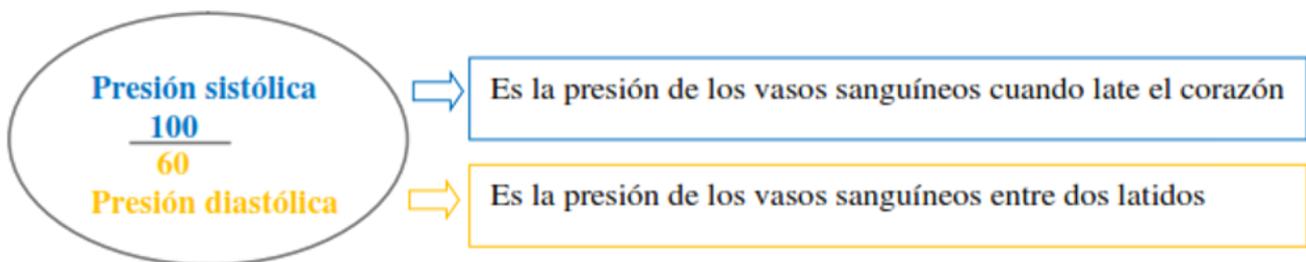
La tensión arterial o presión arterial es la fuerza que hace la sangre contra la pared de las arterias.

Las arterias son vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo. Cada vez que el corazón late, manda la sangre a través de las arterias, y esta sangre hace presión contra la pared de las arterias: es la presión sistólica.

Entre un latido y otro la presión de la sangre en las arterias baja: es la presión diastólica.

¿Cómo se lee la tensión arterial?

La presión sistólica va encima o delante de la diastólica, por ejemplo:



La presión arterial no es igual a lo largo de todo el día. Baja durante el sueño y sube con el ejercicio o las emociones fuertes.

¿Qué tensión es normal en los niños?

Los niños tienen, en general, valores más bajos que los adultos.

Los bebés tienen cifras bajas. Van aumentando con la edad y el tamaño corporal y al final de la adolescencia son similares a las de los adultos.

La TA en la infancia varía según el sexo, la edad, la talla, por lo que para saber cual son sus cifras normales de TA, hace falta comparar la TA medida en el niño, con unas tablas de referencia. Son unas tablas con las TA que se han obtenido al tomar la TA a muchos niños y niñas sanos.

¿Cómo se mide?

Se usa un aparato que se llama esfigmomanómetro, un estetoscopio y un manguito que se pone alrededor del brazo del niño. Hay varios tamaños de manguitos. Se debe usar el del tamaño adecuado al brazo del niño.

Antes de tomar la TA se recomienda:

- No hacer ejercicio físico
- Estar tranquilo y sentado 5 minutos
- Ambiente tranquilo y agradable

Se mide con el niño sentado, con la espalda apoyada, los pies en el suelo, y el brazo en el que se hace la medición, apoyado a la altura del corazón.

La medición se hace en mmHg (milímetros de mercurio), que son las unidades de la presión arterial.

El pediatra tendrá en cuenta la edad, el sexo y la talla del niño para determinar la presión arterial sistólica y diastólica específica para su edad, sexo y altura.

¿Qué niños corren riesgo de tener la tensión arterial alta?

Hay factores que favorecen la TA alta:

- tener sobrepeso u [obesidad](#)
- sedentarismo
- [tomar mucha sal](#)
- tomar poco potasio (dieta sin frutas ni verduras)
- [fumar](#)
- [diabetes](#)
- familiares con hipertensión arterial
- antepasados afroamericanos

Algunos de estos factores han aumentado en los últimos años a causa de los cambios en los hábitos de vida: mayor vida sedentaria, menor actividad física y pérdida progresiva de la tradicional comida mediterránea.

Tres de cada 10 niños obesos tienen hipertensión arterial (HTA). Y aumenta a medida que aumenta el sobrepeso.

La nicotina se asocia con presión sanguínea aumentada en adultos, y los adolescentes fuman cada vez más pronto.

Los niños y adolescentes que hacen actividad física tienen un nivel de presión sanguínea más bajo que los que [no hacen actividad física](#).

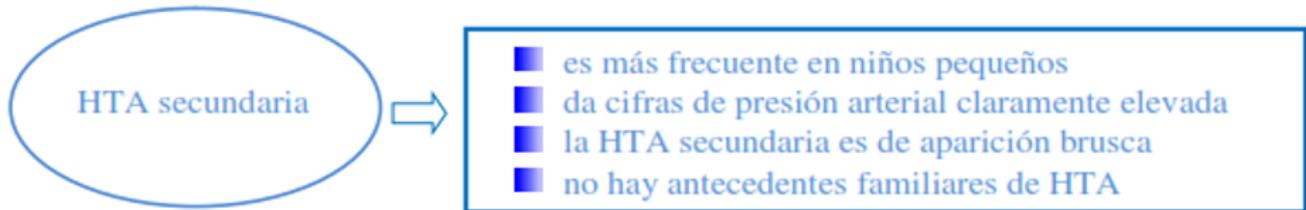
Es más probable que un niño tenga la tensión arterial alta si sus padres también la tienen.

¿Por qué puede aumentar la TA en los niños?

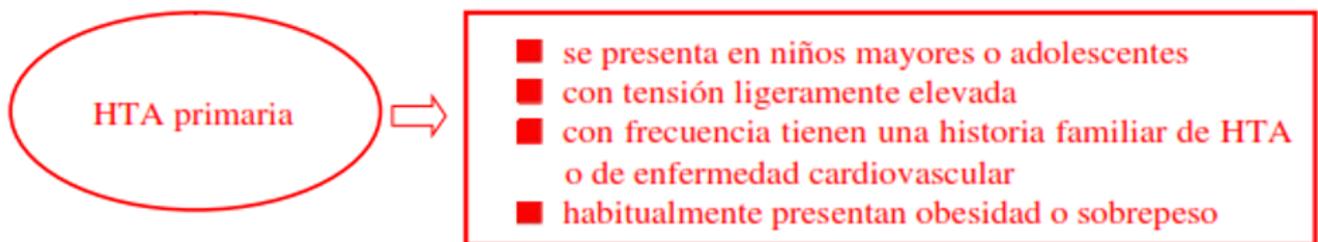
En los niños, se suele deber a otra enfermedad. Se le llama **hipertensión arterial secundaria**.

Pueden causar hipertensión secundaria:

- problemas renales
- coartación de la aorta
- problemas de las glándulas suprarrenales o tiroideas



Con menor frecuencia, los niños tienen **hipertensión primaria, esencial, o idiopática**. Quiere decir que no se sabe la verdadera causa de la tensión arterial alta.



¿Hay que tomar la TA a todos los niños?

Tener la tensión arterial alta puede inicialmente no causar ningún síntoma. Tomar la tensión es la única forma de saber si hay hipertensión en la infancia.

Dentro del [programa de salud infantil](#), el pediatra toma la tensión arterial de los niños y adolescentes.

Después, para saber si es normal o está alta, compara la tensión con unas graficas de referencia, que dan los valores normales según la edad, sexo y talla del niño.

Si las cifras de TA están por encima de las cifras de referencia en tres mediciones separadas, se dice que tiene hipertensión arterial.

¿Los niños con hipertensión necesitan tratamiento?

La tensión arterial alta, a la larga, si no se trata, puede causar daños en el riñón, en el corazón, en los ojos, y otros problemas de salud.

Hay que hacer cambios en el estilo de vida, tales como cambios en la dieta, más actividad física y bajar de peso si hay un sobrepeso.

Si estos cambios no son suficientes, puede hacer falta tratar con medicamentos.

Si la presión arterial alta se debe a otra enfermedad, el tratamiento de esta enfermedad casi siempre cura la hipertensión.

¿Se puede prevenir la hipertensión desde la infancia?

En casi todos los casos, un estilo de vida saludable puede prevenir la presión arterial alta en niños y adolescentes.

Pasos para mantener la tensión arterial de tu hijo en un rango saludable.

Estos consejos son buenos para todos los niños, y sobre todo para los que tienen o están en riesgo de tener hipertensión arterial:

- Dieta sana, rica en frutas, verduras y alimentos frescos.
- Usar formas de cocinado saludables: hervir, asar, horno, al vapor, a la plancha y a la brasa.
- Tomar poca sal: poner menos sal al cocinar.
- Evitar alimentos que lleven mucha sal: alimentos precocinados y envasados de comida rápida.
- Mantener un peso corporal saludable. Hay que controlar el peso en caso de sobrepeso u obesidad. Los niños con sobrepeso suelen tener una presión arterial más alta.
- Mayor actividad física. Realizar actividad física de forma regular (hacer ejercicio 30 a 60 minutos al día, mejor si es todos los días de la semana) y disminuir el tiempo de actividades sedentarias (como TV, ordenador y videoconsolas).
- Advertir de los riesgos de fumar y ayudarle para que lo pueda dejar. La nicotina estrecha los vasos sanguíneos y sube la tensión arterial.

Mejorar el estilo de vida de toda la familia es la clave fundamental para mantener la salud, tanto para tu hijo como para ti.

Fecha de publicación: 27-02-2014

Autor/es:

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

