

¿Qué es la hipertensión arterial?

La tensión arterial es la fuerza o presión que hace la sangre sobre las paredes de los vasos por donde pasa la sangre, que están en todo el cuerpo.

Hay unas cifras de tensión arterial normales según la edad, el sexo y la altura del niño. Así, cuando la presión que sufren los vasos sanguíneos es mayor a estas cifras de forma constante, se habla de [hipertensión arterial](#).

Además, hay distintos grados de hipertensión según la diferencia que haya entre la tensión medida en un niño y la tensión normal por edad, sexo y altura.

¿Por qué mi hijo tiene la tensión alta?

En general, la causa es otra enfermedad que tiene el niño de base, como del [corazón](#) o del [tiroides](#), por ejemplo. Otras veces no hay una causa que nos explique las cifras altas de tensión.

Cuando un niño tiene la tensión alta hay que hacer varios estudios para intentar saber la causa: [analítica de sangre](#) (con hormonas), [estudio de orina](#), [ecografía](#) renal, [ecocardiograma](#), valoración por oftalmología...

¿Cómo se mide la tensión arterial?

Para poder medir la tensión es importante que el niño esté sentado (en el caso de los bebés, tumbados), tras 5 minutos en reposo y con el brazo apoyado de forma que el codo esté a la altura del corazón. Se harán varias medidas.

También hay que elegir bien el manguito para medir la tensión.

Hay distintas formas de medir la presión y poder saber si es alta:

- Hacer la medición en el hospital o en el centro de salud (presión arterial clínica).
- Que la tomen los padres en casa, se le llama domiciliaria.
- MAPA: consiste en poner al niño un manguito durante 24 horas para medir las tensiones arteriales mientras hace vida normal durante ese tiempo.

Hay distintos métodos para tomar la tensión arterial:

- *Método auscultatorio*: se pone el manguito en el brazo y se hincha y deshincha a la vez que se ausculta con el fonendo los sonidos que hace la arteria radial (en el brazo).
- *Dispositivos oscilométricos* que son automáticos, funcionan poniendo el manguito en el brazo y pulsando uno de

los botones situados cerca de la pantalla que muestra las cifras de tensión.

¿Cómo se trata?

El primer paso es mejorar el estilo de vida del niño: perdiendo peso si fuera necesario, haciendo más [ejercicio físico](#) y siguiendo una [dieta](#) rica en frutas y verdura con [poca sal](#). Además, es importante disminuir el grado de estrés, que también puede dar hipertensión.

En caso de que con las medidas previas no se logren mejorar las cifras de tensión, pueden usarse distintos fármacos que ayudan a controlarla.

Según la enfermedad que cause la hipertensión y como sean el niño y su familia, elegimos el fármaco. Se pueden dar varios si con uno solo no llegamos a tensiones arteriales normales.

En casos puntuales, si las cifras de presión arterial son muy altas, hay que ingresar al niño para dar el medicamento de forma intravenosa.

¿Por qué hay que tener bien la tensión arterial?

Porque varios estudios han demostrado que la hipertensión en la infancia es un factor de riesgo para tener la tensión arterial alta en la edad adulta. Además, controlando la tensión arterial podemos prevenir enfermedades cardiovasculares tanto en la edad adulta como en la edad pediátrica (como infartos, ictus...) y evitar daños en órganos como el corazón, el riñón o los ojos.

Fecha de publicación: 31-08-2023

Autor/es:

- [Ana Valero Arenas](#). Pediatra.. Hospital universitario de Getafe. Madrid.
- [Ana Roche Gómez](#). Facultativo Especialista de Área, Pediatría.. Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid.

