



Hipertensión arterial en los niños

Sociedad Argentina de Pediatría. Comité Nacional de Nefrología*

¿Qué es la hipertensión arterial?

La hipertensión arterial es el aumento de la presión de la sangre en las arterias.

¿Hay niños con presión alta?

Por cada 100 niños de la población mundial, entre 1 a 3 son hipertensos.

¿Los valores de presión en los niños son iguales que en los adultos?

No, los valores normales de presión en los niños dependen de la edad y de la estructura corporal. Existen tablas con los datos normales según edad y sexo, que orientan al pediatra para determinar si un niño tiene o no presión alta.

¿Qué tipos de hipertensión conocemos?

Existe la hipertensión esencial o primaria, que es aquella cuya causa no está identificada. Es más común en los adultos y se ve favorecida por factores como la herencia, la obesidad y el exceso de sal en las comidas. El tabaquismo y el alcoholismo también están estrechamente ligados con su aparición.

La hipertensión secundaria es aquella cuya causa podemos reconocer. Las enfermedades del riñón son la principal causa, aunque también otras enfermedades, como las cardiovasculares, las hormonales y también algunas intoxicaciones pueden producirla.

¿Qué síntomas puede dar la presión alta?

En la mayoría de los casos no da síntomas, pero puede manifestarse con dolores de cabeza, trastornos de la visión, sangrado por la nariz o combinaciones de ellos.

¿Qué podemos y debemos hacer?

1. Cumplir con el control pediátrico, que incluye la toma de la presión arterial a partir de los 3 años, una vez al año.
2. Prevenir la obesidad, habituando a los niños desde pequeños a ingerir una dieta rica en verduras y frutas.
3. Estimular la actividad física, a través de la recreación o el deporte.
4. Concientizarnos que la ingesta excesiva de sal favorece la hipertensión. Es importante cocinar con poca sal y no llevar el salero a la mesa. El niño así sabrá apreciar los sabores reales de los alimentos.
5. Vigilar a las familias con mayor riesgo de desarrollar hipertensión desde jóvenes, por ejemplo, las que tienen antecedentes de enfermedad cardiovascular, dislipidemias (colesterol elevado) o ambas.
6. Tener en cuenta que una sola toma de presión elevada no es sinónimo de hipertensión arterial, pero sí un llamado de atención para un control más estricto.

* Dres. Jorge Ferraris, Graciela Vallejos, Norma Bibiloni, Luis Vázquez, Alicia Sierro, María del Carmen Laso, Raquel Wainsztein, Liliana Briones.