



4.2 Hipertensión arterial y prevención de accidentes cerebrovasculares

La hipertensión arterial (HTA) es un problema de salud común en mujeres menopáusicas, que aumenta significativamente el riesgo de accidentes cerebrovasculares (ACV) y otras complicaciones cardiovasculares. Se estima que aproximadamente el 50% de las mujeres desarrollan una HTA en los 5 a 10 años después de la menopausia, comparado con solo el 30% de los hombres de la misma edad. Este incremento en la prevalencia se explica en parte por los efectos de la caída de los estrógenos en la regulación de la presión arterial, pero también por la interacción con otros factores de riesgo, como el aumento de peso, el sedentarismo y el estrés. Entender los mecanismos de la HTA en la menopausia y las estrategias de prevención es esencial para preservar la salud vascular de las mujeres y reducir el riesgo de ACV.

Los estrógenos juegan un papel clave en la regulación de la presión arterial, actuando sobre varios mecanismos. Promueven la vasodilatación de las arterias estimulando la producción de óxido nítrico (NO) y de prostaciclina, dos sustancias que relajan los músculos lisos de los vasos. También reducen la reactividad vascular a la angiotensina II y a la endotelina, dos potentes vasoconstrictores. Con la caída de los estrógenos en la menopausia, estos efectos protectores desaparecen gradualmente, lo que provoca un aumento en la rigidez arterial y un incremento en la presión arterial. Esta HTA favorece el engrosamiento y la inflamación de la pared arterial, contribuyendo a la formación de placas de ateroma y al aumento del riesgo de ACV. Una cliente, que siempre había tenido una presión arterial normal, se sorprendió al descubrir una HTA durante un control rutinario, algunos años después de su menopausia. Al analizar sus factores de riesgo, nos dimos cuenta de que la menopausia había probablemente jugado un papel en este incremento, además de tener un estilo de vida estresante y una alimentación con demasiado sal. Al adoptar técnicas de manejo del estrés,

reducir su consumo de sal y realizar actividad física regularmente, logró normalizar su presión arterial y reducir su riesgo de ACV.

La prevención y el tratamiento de la HTA en la menopausia se basan en un enfoque global, combinando medidas higiénico-dietéticas y, si es necesario, tratamientos medicamentosos. Adoptar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa, y pobre en sal y alimentos procesados, es una estrategia efectiva para reducir la presión arterial y prevenir complicaciones cardiovasculares. La práctica regular de actividad física, especialmente de resistencia (caminar rápidamente, nadar, andar en bicicleta), también ayuda a disminuir la presión arterial, a mejorar la función endotelial y a reducir el riesgo de ACV. El manejo del estrés, por medio de técnicas de relajación (respiración profunda, meditación, yoga) o terapias cognitivo-conductuales, también es importante para prevenir los picos de presión arterial asociados al estrés crónico. En algunos casos, cuando las medidas higiénico-dietéticas no son suficientes, un tratamiento farmacológico antihipertensivo (inhibidores de la enzima de conversión, antagonistas de los receptores de la angiotensina II, diuréticos) puede ser necesario para controlar la HTA y prevenir las complicaciones. La elección del tratamiento debe personalizarse en función del perfil de riesgo individual, de las comorbilidades y de la tolerancia.

Es importante destacar que la prevención de los ACV no se limita al control de la HTA. Otros factores de riesgo, como la diabetes, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la obesidad y la fibrilación auricular, también deben tenerse en cuenta y tratarse de manera apropiada. Se recomienda un seguimiento regular de la presión arterial, del perfil lipídico y de la glucemia en todas las mujeres menopáusicas, con el fin de detectar tempranamente estos factores de riesgo y poner en marcha medidas de prevención adaptadas. En caso de síntomas sugestivos de ACV (deficiencia motora o sensorial súbita, trastornos del habla, dolores de cabeza intensos), es indispensable una atención urgente en un centro especializado para limitar las secuelas y mejorar el pronóstico.

Como coach para la menopausia, tu papel será sensibilizar a tus clientas sobre la importancia de prevenir la HTA y los ACV durante este periodo de transición. Podrás informarlas sobre los mecanismos de la HTA durante la menopausia, ayudarlas a identificar sus factores de riesgo individuales y guiarlas hacia cambios de estilo de vida beneficiosos para su salud vascular. También podrás animarlas a controlar regularmente su presión arterial, a no ignorar los síntomas de alarma y a consultar a su médico si es necesario. Tu apoyo atento y personalizado será un recurso valioso para ayudarlas a tomar el control de su salud cardiovascular y reducir su riesgo de ACV.

Puntos a recordar:

1. La hipertensión arterial (HTA) es muy común en mujeres menopáusicas, con una

prevalencia de alrededor del 50% en los 5 a 10 años después de la menopausia, aumentando significativamente el riesgo de accidentes cerebrovasculares (ACV).

2. La disminución de los estrógenos en la menopausia contribuye a un aumento en la rigidez arterial y en la presión arterial, en interacción con otros factores de riesgo como el aumento de peso, el sedentarismo, y el estrés.

3. La prevención y el tratamiento de la HTA en la menopausia se basan en un enfoque global, combinando medidas higiénico-dietéticas (dieta equilibrada, actividad física regular, manejo del estrés) y, si es necesario, tratamientos medicamentosos personalizados.

4. La prevención de los ACV no se limita al control de la HTA, pero también debe tener en cuenta otros factores de riesgo como la diabetes, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la obesidad y la fibrilación auricular.

5. Se recomienda un seguimiento regular de la presión arterial, del perfil lipídico y de la glucemia en todas las mujeres menopáusicas para detectar tempranamente los factores de riesgo y aplicar medidas de prevención adecuadas.

6. Como entrenadora para la menopausia, tu papel es hacer que tus clientas tomen conciencia de la importancia de prevenir la HTA y los ACV, de ayudarlas a identificar sus factores de riesgo individuales y de guiarlas hacia cambios en su estilo de vida que sean beneficiosos para su salud vascular.