

Cómo bajar la alta presión sanguínea

(Traducido especialmente para esta Revista, de *Time*, Setbre. 6, 1943)

La alta tensión sanguínea, matadora mayor que el cáncer, cada año ocasiona la muerte de un sinnúmero de miles de entre los seis millones de sus víctimas en los Estados Unidos. Se ha publicado un nuevo manual para el público que indica lo que la medicina moderna puede hacer para dominar el mal. Escrito por el hábil especialista que es el Doctor Irvine Heinly Page de Indianápolis, este librito fácil de leer ("Hypertensión"; Charles S. Thomas, Springfield, Ill.; \$ 1.50) está calculado como para calmar al más amedrentado paciente.

Nadie sabe exactamente la causa de la alta tensión sanguínea; no es, como muchos lo suponen, únicamente efecto de la edad, del exceso de carne roja, sal, bebidas o fumado. Alrededor de 40 por ciento de los hipertensos parecen heredar una tendencia a ella; aún los niños algunas veces la padecen. El doctor Page acusa a un sistema nervioso excitable de buen número de casos (demostrado por el hecho de que la cólera o el miedo hacen saltar la presión), y sospecha que otra causa de la enfermedad es la substancia llamada angiotonina, liberada por los riñones cuando su aporte sanguíneo se encuentra afectado. La alta tensión sanguínea, continúa el Dr. Page, no es necesariamente alarmante: algunas personas con presión superior a la línea de peligro de 140 viven hasta una edad madura, porque sus vasos y corazones son lo suficientemente resistentes. La hipertensión es únicamente peligrosa cuando produce esclerosis en las arterias o arteriolas. Eventualmente puede resultar el cierre de algunos vasos sanguíneos, supresión del aporte de sangre, sobrecargada del corazón, conducir a la apoplejía o a la trombosis coronaria.

Los primeros síntomas de la enfermedad podrán ser cefálicas, mareos, vacío en la cabeza, entorpecimiento excesivo. El doctor Page aconseja a la persona con estos síntomas, consultar un médico y guardar la calma. Ruborizarse es un signo "bueno más bien que malo" porque indica un tipo de hipertensión relativamente sin peligro. Señales en extremo peligrosas son una visión borrosa con puntos ciegos, y orina roja o turbia, indicadoras de hemorragias en los ojos o en los riñones.

Sobre el tan discutido asunto del tratamiento con drogas y cirugía, el Dr. Page tiene opiniones liberales. Cree que a menudo ayuda dar el tiocianato de potasio (que reduce la tensión y detiene las céfaleas hipertensivas), remover un riñón enfermo (estando seguro de cuál es) o seccionar los nervios que conectan los vasos sanguíneos abdominales con el sistema nervioso. El Dr. Page modestamente rechaza como experimento no probado hasta ahora su propio descubrimiento —un extracto inyectable de riñón para contrarrestar la angiotonina— aunque ha producido algunas curas notables.

Debiendo la mayoría de los hipertensos aprender a vivir con alta tensión sanguínea el resto de sus días, el doctor Page los urge a no asumir más que están condenados. Sus reglas "no demasiado opresivas" para los hipertensos:

—Ejercicio moderado; nunca llegar a cansarse; nunca subir corriendo escaleras.

—Descanso dos veces al día; siesta en cada oportunidad; dejar el trabajo a las 3 y 30 o 4; tomar frecuentes pero no largas vacaciones.

—Hacer cuatro o cinco comidas ligeras por día en vez de tres grandes (*); mantener el peso bajo; evitar los purgantes.

—El fumado (dos puros o diez cigarrillos), el café (dos tazas y media) y la bebida moderada están bien en la mayoría de los casos. Sobre la bebida: "La reacción propia de los hipertensos es un sentimiento de calor, tanto en su piel como para sus semejantes."

—La relación sexual normal es "en su conjunto benéfica", pero "un estado crónico de leve excitación sexual ... es particularmente indeseable para el hipertenso."

—Evitar las discusiones, las preocupaciones, el agua salada, los baños turcos.

—"Muchos hipertensos ... no han aprendido a aceptar y a gozar de las buenas cosas de la vida sin sentimientos de duda y de culpabilidad. La meta del hipertenso (debe ser) una vida de cultivada serenidad."

(*) No seguir regímenes de hambre como lo vemos a menudo prescrito (Nota del traductor).