

HIPERTENSION ARTERIAL Y BEBIDAS ENERGIZANTES

**DR. BERNARDO DEFILLO MARTINEZ
MEDICO INTERNISTA Y CARDIOLOGO**

Hipertensión Arterial (HA). Independientemente de la edad de las personas, sexo, raza y condiciones de salud, la Presión Arterial normalmente experimenta variaciones durante las 24 horas del día en relación con las actividades que se realicen, la herencia y la existencia de los llamados factores de riesgo.

En condiciones normales, sus niveles no deben exceder los 140 milímetros de mercurio (mmHg) para la presión máxima o sistólica, y 85 mmHg para la mínima o diastólica. Además de la herencia como factor determinante de la enfermedad, los factores de riesgo ocasionan su aparición a diferentes edades predominantemente entre los 35 a los 65 años, o produciendo su descontrol y las diferentes crisis.

Entre estos factores se identifican el stress emocional y físico, el tabaquismo, la obesidad, la vida sedentaria, el alcoholismo, la ingesta de grasas y comidas abundantes en calorías y sal, ciertas enfermedades hormonales y renales, y la aterosclerosis. La mitad de las personas que son hipertensas ignoran su padecimiento; la mitad de quienes la conocen no llevan el tratamiento, y una mitad de las que llevan el tratamiento lo cumplen mal o de manera irregular.

Los niveles elevados de presión arterial se detectan mediante su toma repetida en el antebrazo, debiendo asociarse estas determinaciones al examen del Fondo de Ojo y a otros estudios como el Electrocardiograma de reposo y esfuerzo, el mapeo de 24 horas, el Ecocardiograma y diferentes estudios especializados.

Existe una HA de causa desconocida o esencial, y otras agrupadas en las denominadas secundarias según su origen. Numerosos medicamentos se utilizan para el control de la hipertensión arterial, dependiendo de su tipo y causas, así como de los niveles sistólicos y

diastólicos, fármacos que corresponden a diferentes grupos o combinaciones farmacológicas que solo deben ser prescritas por personal autorizado.

Entre ellos se encuentran los bloqueadores alfa y beta adrenérgicos, antagonistas del calcio, bloqueadores de la ECA, diuréticos, los llamados ARA-II y otros. Reconociendo las características de la Hipertensión Arterial y las complicaciones que suele producir a nivel cerebro vascular, del ojo, el corazón, las coronarias, los riñones, las arterias y venas de todo el cuerpo y otros órganos vitales, así como diferentes grados de insuficiencia cardiaca, es necesario que conozcamos nuestros niveles de presión arterial y que, en caso de que padezcamos la enfermedad o poseamos sus factores de riesgos, se proceda a su prevención, erradicación o control.

LAS BEBIDAS ENERGIZANTES.- En relación con estas entidades hipertensivas, existe otro tema de gran interés social y palpante actualidad para la población en general y en particular para la juventud de nuestros países y es el referente a las llamadas Bebidas Energizantes. Estas fueron creadas en Tailandia durante la década de los años 60 con la finalidad de sustituir los líquidos, sales y otras sustancias nutritivas perdidas por los deportistas a través del sudor, siendo comercializadas por empresas austríacas desde los 80, logrando desde entonces su diversificación y amplia venta en varios países y continentes.

Aunque originalmente se elaboraron como bebidas gaseosas a base de agua, azúcares del tipo glucosa o fructosa, electrolitos sodio, potasio, cloro, fósforo, magnesio y calcio, con el fin de “energizarlas”, luego se les agregaron cafeína y taurina, esta última un aminoácido formado por el organismo y también existente en las proteínas animales.

Entre los principales efectos habituales de tales Energizantes se encuentran el aumento de la actividad y del grado de alerta de quienes las ingieren, la disminución del apetito, una menor necesidad de sueño, el aumento indeseable del trabajo cardíaco y la elevación de la presión arterial. También se les atribuyen otros falsos beneficios cuando son utilizadas conjuntamente con el alcohol, lo cual resulta perjudicial al enmascarar los efectos del alcoholismo y la misma embriaguez.

Su consumo diario con dosis elevadas de cafeína por encima de los 250 miligramos y de la taurina, equivalentes a 3 o 4 latas por día, ocasionan arritmias cardíacas, ansiedad, irritabilidad, dificultad de concentración, diarreas, alucinaciones, temblores o convulsiones, lesiones hepáticas y en casos más graves hasta el paro cardíaco y la muerte, efectos indeseables que aumentan con el uso combinado de otras drogas y del alcohol.

Las marcas comerciales se diferencian por la cantidad que contienen de vitaminas, colorantes, aromatizantes y edulcorantes, y por el grado de concentración de la cafeína y la taurina, las que modifican al ingerirlas la transmisión química en el sistema nervioso, alterando de igual manera la regulación corporal del agua y las sales, la desestabilización de la membrana celular y, particularmente en el caso de la taurina, dificultando la destrucción de químicos extraños por parte del hígado, lo que ocasiona cambios indeseables en los músculos, las plaquetas y los mecanismos de coagulación.

Los investigadores médicos acreditados a nivel mundial y local recomiendan no utilizarlas y mucho menos de forma abundante o repetida, a causa de sus efectos secundarios indeseables, especialmente relacionados con crisis convulsivas, desórdenes de la conducta, crisis de hipertensión arterial, diferentes complicaciones cerebrales y cardiovasculares de dicha hipertensión, las arritmias cardíacas de diferentes tipos y grados de gravedad, incluyendo la muerte súbita, y la habituación menor de la farmacodependencia como paso previo al uso de drogas mayores.

01 de febrero 2008.
Publicado en la página WEB:
www.bernardodefillo.com