

El dolor de cabeza puede ser por tensión arterial elevada, según el doctor Manuel de la Peña

Más del 50% de las personas en el mundo sufren dolor de cabeza cada año. Cuando se tienen muchos dolores de cabeza, la mejor forma de limitarlos es conociendo qué los causa

El dolor de cabeza puede estar provocado o desencadenado por estrés, tensión muscular, conflictos o por una tensión arterial mal controlada, entre otros.

En este sentido, el doctor Manuel de la Peña, director de la Cátedra del Corazón y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, subraya que "cuando una persona sufre dolor de cabeza, antes de tomar analgésicos, se debería medir la tensión arterial para hacer un diagnóstico diferencial y descartar hipertensión. Las cifras de tensión arterial óptima no deben ser superiores a 130/80 mm/Hg y cuando está elevada y se trata adecuadamente desaparece el dolor de cabeza, si es el verdadero factor causal, aunque en términos generales la presión arterial elevada se caracteriza porque en la mayoría de los casos no suele provocar síntomas".

Además del dolor de cabeza, cuando la tensión arterial está mal controlada, también se pueden manifestar otros síntomas como: dificultad para respirar, sangrado nasal o derrame en el ojo, visión borrosa, zumbido en los oídos, mareo, inestabilidad, visión doble, náuseas o vómitos.

La hipertensión arterial se puede mejorar si se adoptan hábitos saludables, entre los que destacan la dieta mediterránea, el ejercicio físico diario, control del estrés, tener un peso adecuado, restringir el consumo de sal y sodio, son algunas medidas que se deben adoptar. Se debe tener en cuenta que el 70% de las personas son sensibles a la sal.

La hipertensión es una afección que puede endurecer las arterias, causando aterosclerosis, reduciendo el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón, lo que puede favorecer una trombosis y provocar un infarto o un accidente cerebrovascular.

De la Peña, además de profesor de cardiología y Académico es doctor Cum Laude y escritor. Ha sido galardonado con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI). Entre sus 12 libros destaca el "Tratado del Corazón", que ha tenido numerosos reconocimientos, entre los que destaca el del Instituto de Cardiología Ignacio Chávez de México.

Datos de contacto:

COMUNICAE

COMUNICAE

914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Madrid Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>