

HIPERTENSIÓN PULMONAR

La arteria pulmonar es el vaso sanguíneo encargado de llevar la sangre desde el corazón a los pulmones para su oxigenación. A lo largo de su trayectoria, esta arteria se va dividiendo en vasos cada vez más pequeños denominados arteriolas y capilares, en función de su diámetro. Debido a una alteración de las células endoteliales que forman las paredes de las arteriolas pulmonares se produce un engrosamiento de las mismas y, por lo tanto, un estrechamiento de su luz. Este estrechamiento dificulta la llegada de la sangre a los capilares pulmonares para realizar el intercambio gaseoso. La sangre no se oxigenará lo suficiente y por lo tanto la cantidad de oxígeno distribuida por el organismo será deficitaria provocando disnea (sensación de ahogo) con el esfuerzo, entre otras cosas.

Este aumento de presión dentro de la arteria pulmonar también va a tener sus efectos a nivel cardíaco. El ventrículo derecho, para intentar adaptarse a esa presión elevada de la arteria pulmonar, va a engrosar sus paredes y se dilatará de manera progresiva.

Según avanza la enfermedad pueden aparecer signos y síntomas característicos de insuficiencia cardíaca derecha. Entre ellos, destaca el edema en miembros inferiores. Como el corazón no puede bombear la sangre con normalidad se produce una retención de líquidos en las piernas, que es exactamente lo que le está ocurriendo a esta paciente.

Asimismo, podemos indicarle ciertos hábitos higiénico-alimentarios como son:

- ✓ Realizar pequeños paseos diarios de entre 20 y 30 minutos u otras actividades físicas que impliquen el movimiento de las piernas y faciliten el aumento del riego sanguíneo.
- ✓ Tumbarse dos o tres veces al día durante 10-15 minutos con las piernas en alto por encima del nivel del corazón.
- ✓ Cuando se permanece sentado por un largo periodo procurar mantener las piernas en posición elevada. Si es posible, levantarse cada cierto tiempo y dar un paseo corto de cinco minutos.
- ✓ No exponerse directamente al sol ni a las altas temperaturas. Asimismo evitar acudir a saunas o los baños calientes muy prolongados.
- ✓ Evitar estar en posición de pie, quieto, y sin descansar durante mucho tiempo.
- ✓ Utilizar un calzado cómodo, de tacón bajo y que no oprima los pies, así como calcetines y medias de una talla adecuada para que no compriman excesivamente las piernas, los muslos ni la cintura.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- ✓ En el momento de dormir, intentar adoptar una posición de lado, preferentemente sobre el costado izquierdo, ya que favorece el flujo sanguíneo entre el corazón y las extremidades inferiores.
- ✓ Limitar el consumo de sal, ya que el exceso de sodio entorpece la circulación y favorece la retención de líquidos.
- ✓ Se recomienda incorporar a la dieta alimentos que sean ricos en potasio, puesto que ayudan a eliminar líquidos a través de la orina. Algunos vegetales como las espinacas, el calabacín y los champiñones, las patatas y las legumbres, o las frutas como el plátano, la piña y el albaricoque proporcionan potasio al organismo.