

MANEJO DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA (HIPERTENSIÓN)

¿Qué Es Hipertensión?

La presión sanguínea es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de las arterias. La presión sanguínea es dada en dos números. La presión sistólica es el número de arriba, y la presión diastólica es el número de abajo. Ambas son registradas en mm Hg (milímetros de mercurio), lo cual indica cuanto sube la columna de mercurio debido a la presión. Los valores normales son usualmente 120/80. La Asociación Cardíaca Americana define la hipertensión en adultos como 140 mm Hg o más para la presión sistólica y/o 90 mm Hg o más para la presión diastólica. Estos números deben ser usados solamente como guía.

¿Qué Causa el Aumento de la Presión Sanguínea?

El sobrepeso, el consumo excesivo de sal (sodio), algunas medicinas, y la falta de actividad física contribuyen a producir hipertensión.

¿Cuáles Son los Factores de Riesgo de la Hipertensión?

Más de la mitad de todos los americanos de 65 años de edad y mayores tiene hipertensión.

Personas obesas, diabéticas, con gota, o con enfermedades de los riñones; personas que consumen alcohol en exceso; y mujeres que toman anticonceptivos tienen un riesgo mayor.

Además, las personas afro-americanas (especialmente las que viven en el sureste de los Estados Unidos) y las personas cuyos padres y abuelos padecen de hipertensión tienen un riesgo mayor.

¿Cuáles Son los Síntomas de la Hipertensión?

Usualmente las personas no presentan síntomas o presentan sólo síntomas vagos leves. La hipertensión severa puede producir dolores de cabeza, mareo, visión borrosa, náusea, zumbidos en los oídos, y confusión.

¿Cómo Se Diagnostica la Hipertensión?

La presión sanguínea se mide usando un manguito de presión sanguínea y un estetoscopio o un metro automatizado. La hipertensión se diagnostica sólo si la presión sanguínea está alta en por lo menos tres vistas al consultorio del médico. Para detalles acerca de la circulación, el médico mide la presión sanguínea en posición de pie y acostado, y en ambos brazos si la presión sanguínea es muy alta.

¿Cuáles Son las Complicaciones de la Hipertensión?

La hipertensión no tratada afecta el corazón y las arterias y con el tiempo los daña. La hipertensión es el factor de riesgo clave de las fallas cardíacas, los ataques al corazón (infarto al miocardio), derrames cerebrales, y del daño de los ojos y los riñones.

¿Cuál Es el Tratamiento de la Hipertensión?

Los beneficios del tratamiento de la hipertensión son bien conocidos. Muertes debidas a todas las causas, incluyendo la enfermedad cardíaca, son grandemente reducidas con el tratamiento.

Muchas personas pueden controlar la hipertensión cambiando su estilo de vida, consumiendo alimentos bajos en sal, calorías, y grasas. Además, el reducir el tamaño de las porciones de los alimentos, el mantener un peso saludable, y el incremento en la actividad física pueden ayudar a bajar la presión sanguínea.

Ciertas personas deben tomar medicinas diariamente para controlar la hipertensión. Los tipos de estas drogas incluyen usualmente diuréticos, alfa-bloqueadores, beta-bloqueadores,

vasodilatadores, inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE), y los antagonistas del calcio.

Las personas con hipertensión deben hacerse tomar la presión sanguínea regularmente y deben estar bajo los cuidados de un medico.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Hipertensión

- ✓ **DEBE** reducir el consumo diario de sodio (sal) a 2400 miligramos (mg) o menos.
- ✓ **DEBE** llevar una dieta saludable, rica en frutas, verduras, y productos derivados de la leche bajos en grasas con menos grasas saturadas y totales.
- ✓ **DEBE** mantener un peso corporal normal.
- ✓ **DEBE** realizar ejercicios físicos aeróbicos como caminar rápidamente (por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana).
- ✓ **DEBE** tomar las medicinas como le fueron recomendadas.
- ⊗ **NO DEBE** tomar alcohol en exceso; para la mayoría de los hombres, no más de 2 vasos al día; para las mujeres y personas con bajo peso, no más de 1 vaso por día.
- ⊗ **NO DEBE** fumar o usar productos del tabaco.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- American Heart Association: Tel: (800) 242-8721; Website:
<http://www.americanheart.org>
- American College of Cardiology: Tel: (800) 253-4636; Website: <http://www.acc.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.