

Hipertensión



¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión, o presión arterial alta, es un problema de salud común. La presión arterial es la fuerza que empuja las paredes de las arterias cuando el corazón bombea sangre a todo el cuerpo. La hipertensión arterial obliga al corazón a esforzarse más para latir. Si no recibe tratamiento para hipertensión, aumenta su riesgo de sufrir ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral o insuficiencia renal.



¿Cuáles son las señales de advertencia de la hipertensión?

La hipertensión generalmente no da síntomas. La única manera segura de conocer su presión es medirla.

- La mayoría de las personas no saben la causa de su hipertensión. Los antecedentes familiares, dieta, peso y estilo de vida pueden afectar su presión arterial.
- Algunas enfermedades, como afecciones de los riñones y de la tiroides, pueden aumentar la presión arterial
- Algunos medicamentos, como los usados para artritis y resfriados, también pueden aumentar la presión arterial
- Algunas mujeres sufren de hipertensión durante el embarazo, que desaparece después de nacer el bebé, aunque a veces persiste



¿Cómo se diagnostica la hipertensión?

La presión arterial se mide inflando alrededor del brazo un manguito conectado a un aparato que mide la presión. Es fácil e indoloro.

- Como la presión arterial normalmente cambia durante el día, su médico podría medir su presión en distintos momentos antes de diagnosticarle hipertensión
- La lectura de la presión se expresa con dos números (ejemplo 120/80). El número mayor mide la presión sistólica (presión del corazón cuando late) y el menor mide la presión diastólica (presión del corazón relajado entre latidos). Pregunte a su médico cuál es su presión.



¿Cuál es el tratamiento para la hipertensión?

Muchos medicamentos sirven para bajar la presión arterial alta. Su médico le recetará un medicamento o una combinación de medicamentos. Los cambios en el estilo de vida también ayudan a reducir su presión arterial. Adopte estos hábitos saludables aunque esté tomando medicamentos para la hipertensión:

- Coma menos sal
- Beba menos alcohol
- Baje de peso
- Coma más frutas y vegetales
- Haga ejercicio
- Deje de fumar

Hipertensión



Pregúntele a su médico

- ¿Tengo que tomar medicamentos para la presión alta todos los días o sólo cuando los necesite?
- Si bajo de peso y hago ejercicio, ¿es posible que mi presión arterial vuelva a ser normal?
- ¿Importa si me tomo el medicamento por la mañana o por la noche?
- ¿Cuánta sal puedo comer al día?
- ¿Los medicamentos para la presión arterial tienen algún efecto secundario posible?
- ¿Con qué frecuencia debo chequear mi presión arterial?
- ¿Debo evitar algún tipo de actividades?



Resumen

- La presión arterial es la fuerza que empuja las paredes de las arterias al bombear el corazón sangre a todo el cuerpo. La hipertensión, o presión arterial alta, se produce cuando esa fuerza es muy elevada.
- Si no recibe tratamiento, la hipertensión puede provocar ataque al corazón, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral o insuficiencia renal.
- La mayoría de las personas no tienen síntomas de hipertensión, por eso es importante medir su presión arterial.
- Su médico le recetará uno o más medicamentos para reducir su hipertensión arterial.
- Cambios en su estilo de vida, como bajar de peso, comer menos sal y hacer ejercicio, ayudan a bajar su presión arterial.

Más información

- **American Heart Association:** www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=2114
- **National Heart, Lung, and Blood Institute:** www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/hbp_low.pdf

Notes:
