

3199 ME ME

La Alta Presión Arterial

Resource ID#: 3731

La Alta Presion Arterial

Asociación American
del Corazón

Contra

Riesgo

Modo de Vida

Pero



Todo el mundo tiene la presión de sangre y todos la necesitan. De hecho, sin cierta presión en sus vasos sanguíneos, su sangre no podría circular a través del cuerpo. Y sin la circulación de la sangre, sus órganos vitales no recibirían el oxígeno y nutrición necesarios para seguir funcionando. Obviamente, la presión de la sangre es sumamente importante.

No obstante, la presión de la sangre de una persona no siempre queda igual. Cambia constantemente, variando día a día y de momento a momento según las necesidades de su cuerpo. Por ejemplo, su presión de sangre aumentará, cuando esté haciendo ejercicio o cuando esté emocionado, y bajará cuando esté descansando o dormido. Estas fluctuaciones son perfectamente normales.

¿Qué es la presión de sangre?

Cada vez que late, su corazón bombea sangre a través de los grandes vasos sanguíneos, llamados arterias, y éstos llevan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. Cuando la sangre pasa por las arterias, ejerce presión contra las paredes de las arterias. Esta presión contra los lados de las arterias se llama presión arterial.

Las arterias de una persona saludable son musculares y elásticas. Cuando el corazón bombea sangre a través de ellas, estas arterias se estiran y se encogen. La cantidad que se estiran dependerá de la

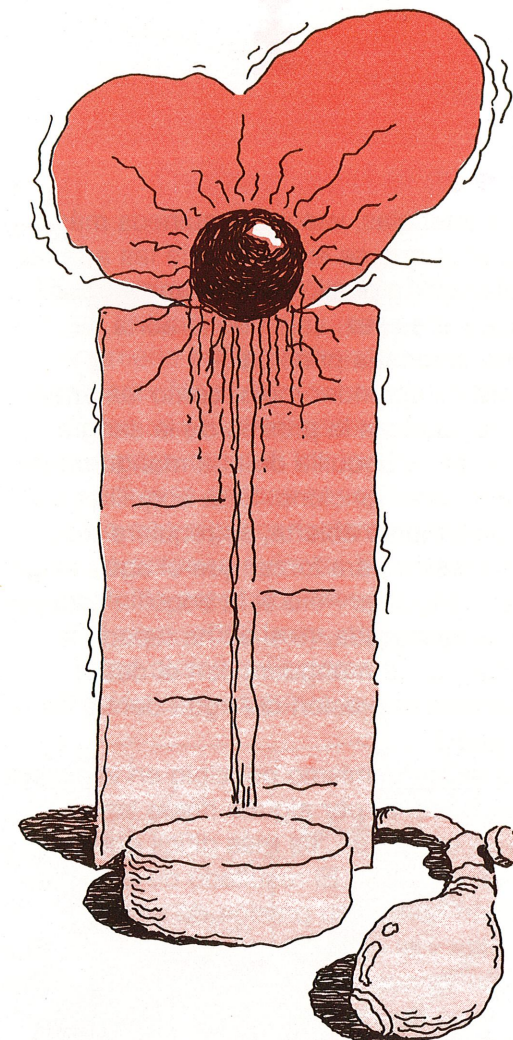


presión ejercida por la sangre. Cada vez que late su corazón, (aproximadamente de 60 a 80 veces por minuto bajo condiciones normales) éste manda una gran cantidad de sangre por las arterias y aumenta la presión de la sangre en sus arterias. A la inversa, la presión de la sangre baja cuando el corazón descansa entre latidos.

De esto, se entiende que Ud. tiene dos niveles de presión de sangre: una presión superior cuando late el corazón, y uno inferior cuando el corazón descansa. El nivel superior se llama la presión sistólica; el nivel inferior, la presión diastólica.

Cuando un médico u otro profesional del campo médico examina su presión de sangre, ambos niveles son medidos y registrados en forma de números. Por ejemplo, digamos que su presión arterial es de 124/80 (124 sobre 80). En este ejemplo, el número sistólico es 124; el diastólico, 80. Los números se calculan en milímetros de mercurio y se escribirían como 124/80 mm Hg.

Estos dos números le proveen información muy importante a Ud. sobre el estado de su salud. La presión sistólica es importante porque indica la cantidad máxima de presión ejercida en sus arterias; la presión diastólica es importante porque indica la presión mínima en sus arterias. Entre más difícil sea que la sangre fluya por sus vasos sanguíneos, más altos serán ambos números — y mayor será la carga que lleva su corazón.



Si se pregunta si hay una presión arterial “ideal,” la respuesta es, “no existe.” La presión arterial aceptable no es representada por un par de números específicos, sino que cae en una escala. Para la mayoría de los adultos, una presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg indica que no hay por qué preocuparse.



¿Qué es la hipertensión?

Las arteriolas, vasos sanguíneos más pequeños que se extienden de las arterias, regularizan la presión de la sangre. (Las arterias, a su vez, salen de la aorta, la arteria coronaria principal.)

Para comprender mejor como las arteriolas regularizan la presión de la sangre, piense en la boquilla de una manguera de agua y cómo funciona. Si la boquilla está completamente abierta, se requiere muy poca presión para forzar que el agua salga de la manguera. Pero si la boquilla está parcialmente cerrada, (o si se ha tapado la abertura de la manguera con el dedo) aumentará la presión del agua dentro de la manguera.

Se aplica el mismo principio en los vasos sanguíneos. Si por alguna razón las arteriolas se estrechan, es más difícil que pase la sangre por ellas. El resultado de esta constricción es que su presión de sangre aumenta y el corazón se esfuerza más. Si la presión en sus arterias aumenta a 140/90 (o más) y se queda a este nivel, Ud. padece de hipertensión.

No hay causa conocida para casi 90% de los casos de hipertensión. Esta clase de hipertensión se llama la hipertensión "esencial" o "primaria." De esto se trata este folleto. Cuando la hipertensión tiene una causa específica; si resulta, por ejemplo, de una enfermedad o problema físico, se llama hipertensión "secundaria." Este folleto no tratará la hipertensión secundaria.



¿Cuál es la causa de la hipertensión?

No se sabe por qué ocurre la hipertensión esencial. Los científicos quienes investigan este fenómeno están buscando la clave a este misterio. No obstante, han descubierto unas pistas muy prometedoras.

Por ejemplo, aunque los investigadores no han descubierto causas específicas, han aprendido que algunos factores contribuyen a que una persona sufra de hipertensión. Estos factores predisponibles incluyen herencia, sexo, edad, raza, obesidad y sensibilidad al sodio. Factores relacionados que también contribuyen a la hipertensión



Factores Incontrolables



son el consumo excesivo del alcohol, el uso de anticonceptivos orales y un modo de vida muy sedentario.

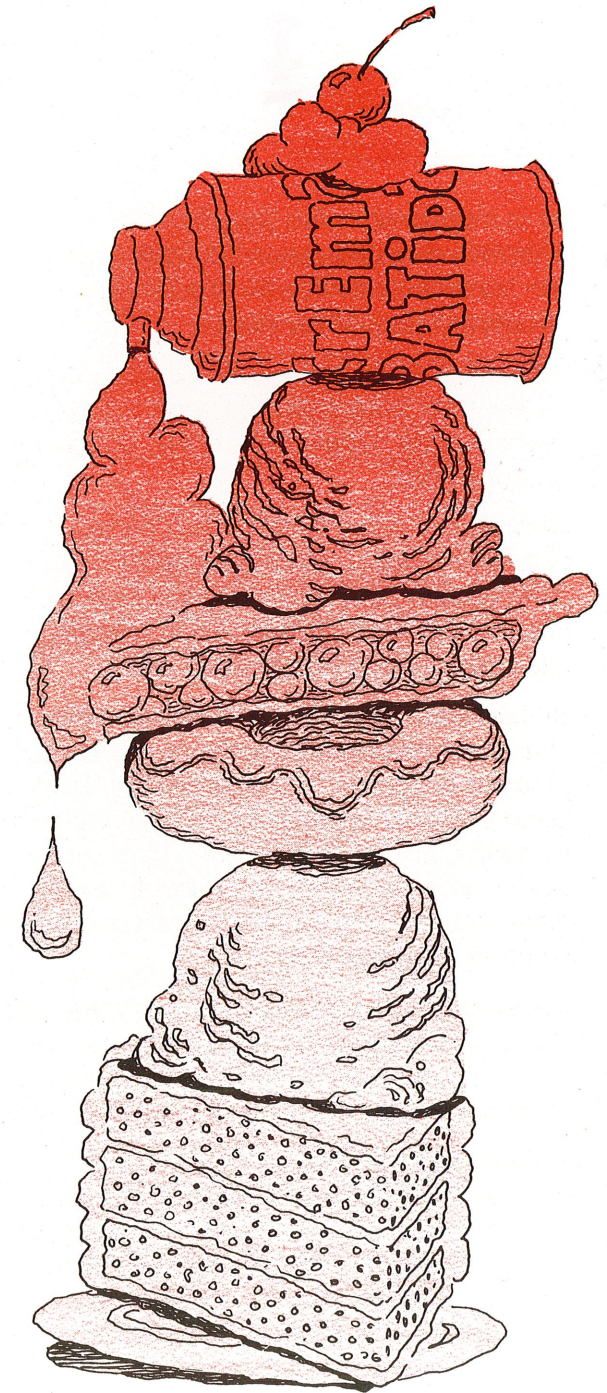
A continuación encontrará una breve explicación de cada uno de estos factores.

Herencia Los expertos quienes han estudiado la hipertensión han encontrado que frecuentemente hay una tendencia hereditaria a la hipertensión en algunas familias. En otras palabras, si sus padres u otros parientes consanguíneos han padecido de la hipertensión, Ud. tiene más probabilidad de desarrollarla que una persona cuyos parientes cercanos han tenido la presión de sangre a nivel normal.

Si Ud. descubre que en la historia de su familia hay parientes consanguíneos quienes han sufrido ataques cardíacos o infartos a temprana edad, o quienes tuvieron o han tenido hipertensión, Ud. y los otros miembros de su familia deben de cuidarse y hacer que les examinen la presión arterial regularmente.

Sexo Los hombres suelen ser más propensos a la hipertensión que las mujeres. Después de la menopausia, sin embargo, el riesgo de hipertensión aumenta para las mujeres.

Edad La hipertensión ocurre más frecuentemente en las personas mayores de 35 años de edad. Por lo general, los hombres desarrollan la hipertensión entre las edades de 35 y 50 mientras que las mujeres son más propensas a la hipertensión después





de la menopausia. En general, entre más avanzada de edad sea la persona, mayor son las probabilidades de que él o ella padezca de la hipertensión.

Raza Los norteamericanos de raza negra padecen de la hipertensión con más frecuencia, y de manera más grave, que los de la raza blanca.

Obesidad Varios estudios han señalado que los individuos obesos (aquellos cuyo peso excede 20% o más el peso ideal de su cuerpo) son más propensos a la presión alta-normal y a la hipertensión leve.

Sensibilidad al Sodio Los norteamericanos consumen mucho más sodio de lo que requiere el cuerpo. Y la ingestión excesiva de sodio aumenta la presión arterial en algunas personas, lo cual puede causar la hipertensión. Como resultado, se recomienda una dieta de poca sal para la gente diagnosticada como hipersensibles al sodio.

Consumo de las Bebidas Alcohólicas Los estudios han señalado que la ingestión frecuente o excesiva de alcohol puede aumentar la presión arterial de una manera drástica.

Anticonceptivos Orales Las mujeres quienes toman anticonceptivos pueden notar la presión arterial algo elevada. El riesgo de desarrollar la alta presión arterial es aumentado varias veces cuando las mujeres quienes toman anticonceptivos orales



también fuman cigarillos. El riesgo de la hipertensión también aumenta cuando las mujeres quienes toman anticonceptivos orales también son de peso excesivo, han padecido de la hipertensión durante su embarazo, han tenido otros casos de hipertensión en su familia, o tienen una condición como enfermedades de los riñones.

Modo de Vida Sedentario Un modo de vida sedentario contribuye a la obesidad, un factor de riesgo para la hipertensión. El ejercicio regular suele controlar el peso y ayudará a aliviar la ansiedad.

¿Puede Ud. notar cuando su presión arterial está elevada?

No, de ninguna manera. La alta presión no tiene síntomas. De hecho, mucha gente ha padecido de la alta presión por años sin saberlo. Por eso es tan peligroso.

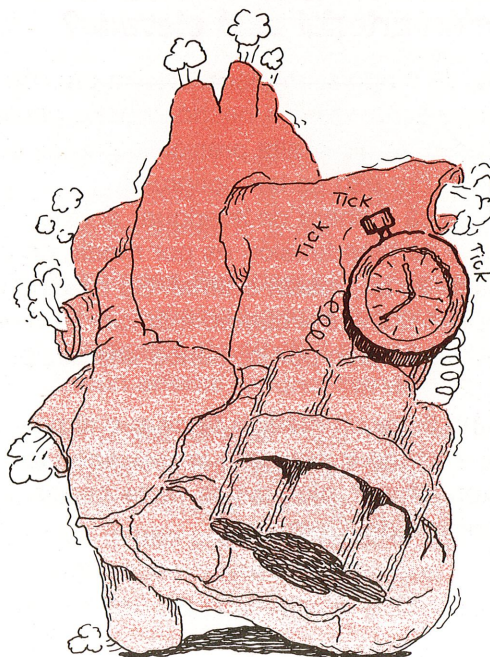
La única manera de averiguar si Ud. padece de hipertensión es por medio de un examen de la presión arterial. Su médico u otro profesional del campo médico debe de medir su presión por lo menos una vez al año.

Si no tiene un médico familiar o si no sabe a dónde ir para que le examinen la presión arterial, pida ayuda de la Asociación Americana del Corazón.



¿Cómo puede dañar el cuerpo la hipertensión?

La hipertensión no controlada puede dañar su cuerpo de varias maneras. Principalmente, la hipertensión hace que su corazón y arterias se esfuerzen más de lo normal. Debido a que su corazón es forzado a trabajar aún más por más tiempo, este órgano suele ponerse más grande. A lo mejor, un corazón algo agrandado funcionará bien, pero si se pone bastante más grande que lo normal, puede que sea difícil para su corazón mantenerse al tanto de las necesidades del cuerpo.

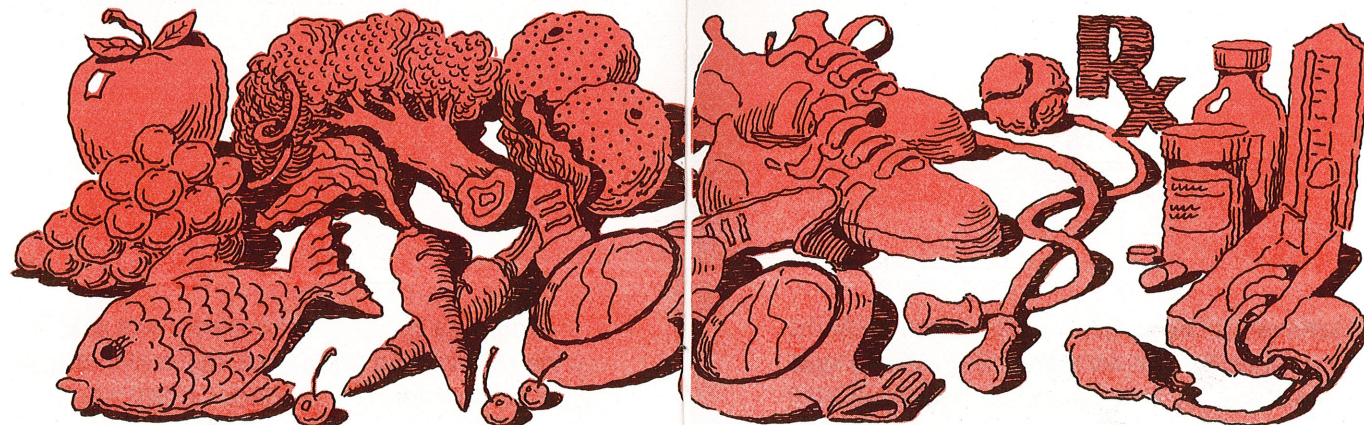


A medida que usted envejece, sus arterias y las ramas más pequeñas, las arteriolas, se irán endureciendo y perderán elasticidad. Este proceso ocurre gradualmente en todas las personas (sin tener en cuenta si padecen de hipertensión o no). Sin embargo, la hipertensión suele acelerar este proceso de endurecimiento.

La posibilidad de que Ud. sufra un ataque cerebral (apoplejía) también aumenta si padece de hipertensión. La alta presión arterial no controlada también puede afectar los riñones.

Aunque no se puede curar la hipertensión esencial, normalmente puede ser controlada. Y se puede prevenir o reducir los efectos de la hipertensión si es tratada y controlada temprano, y si se mantiene bajo control. Si Ud. padece de alta presión, siga los consejos de su médico y tome sus medicamentos, si le han sido recomendados.

La hipertensión no es una condición que se debe ignorar. Como promedio, los individuos con hipertensión no controlada son tres veces más propensos a las enfermedades coronarias, seis veces más propensos a la insuficiencia cardíaca congestiva y siete veces más propensos a un ataque repentino, comparados con los individuos con la hipertensión controlada. Vale repetirse: Si Ud. padece de hipertensión, siga las instrucciones de su médico y tome las medicinas recetadas.



¿Qué se puede hacer con respecto a la hipertensión?

Dieta La mayoría de los tratamientos para la hipertensión incluyen una combinación de dieta, ejercicio, y medicamentos para controlar la presión arterial. A continuación encontrará una breve explicación de cada uno.

Las estadísticas muestran que muchas de las personas que padecen de hipertensión también son de peso excesivo. Si Ud. pesa bastante más de lo que se ha determinado como su peso ideal, se le aconsejará que rebaje el número de calorías que consume y que pierda unas libras. Su médico le puede recomendar la dieta correcta para Ud. Otros profesionales del campo médico (médicos dietéticos registrados, enfermeras, asistentes médicos, etc.) le pueden indicar cómo comenzar o seguir una dieta.

Si le recomiendan una dieta, sígala cuidadosamente, incluyendo cualquier recomendación para reducir su consumo de alcohol. Las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías sin valor nutritivo, y si está tratando de perder peso, debería evitarlas.

Muchas veces, al perder esas libras extras, la presión arterial baja automáticamente. El pesar demasiado es un peligro para su salud

en general. Así que al perder peso, no tan solo ayudará su presión arterial, sino que también se mantendrá saludable en otras maneras.

A veces la presión arterial bajará si Ud. rebaja la cantidad de sodio que consume. Si esto le puede ayudar, su médico le recomendará una dieta que limita la sal. Si Ud. sigue una dieta que limita el sodio, tendrá que evitar comidas saladas, disminuir la cantidad de sal que usa al cocinar y al comer. También tendrá que empezar a leer las etiquetas de los paquetes y envases de comidas preparadas para averiguar su contenido de sal. No se preocupe si tiene que comer menos sal, la mayoría de nosotros comemos mucha más sal de la que necesitamos. Y si Ud. experimenta con hierbas y especias como condimentos para sazonar, todavía podrá disfrutar de deliciosas comidas, llenas de sabor.

Lo importante es recordar que cualquier plan que altere su forma de comer debe de ser recomendado por su médico. No haga cambios drásticos en su dieta sin buscar primero el consejo médico adecuado. En cuanto una dieta le haya sido recetada, sígala.



Ejercicio y Diversión Si Ud. padece de la hipertensión, esto no significa que tiene que convertirse en un inválido. De hecho, la mayoría de las personas cuya presión arterial está controlada siguen sus actividades normales. No tenga miedo de ser activo; el ejercicio debe ser parte de su rutina diaria. Hasta puede ayudarle a rebajar o a mantener su peso ideal.

Su médico u otro profesional calificado le puede sugerir el mejor programa de ejercicio para Ud. Cualquier ejercicio que Ud. disfruta y practica de manera regular probablemente será satisfactorio.

Medicación A veces, para muchas personas, el perder peso, seguir una dieta de poca sal y otros cambios en su estilo de vida aún no es suficiente para bajar la alta presión tanto como se necesita. Si ésta es su situación, Ud. tendrá que tomar alguna medicina.

Hay muchos medicamentos disponibles para reducir la alta presión arterial. Algunos eliminan el líquido y sodio (sal) excesivos, mientras que otros abren los vasos sanguíneos encogidos. Otras medicinas evitan que los vasos sanguíneos se pongan más estrechos y que se contraigan.

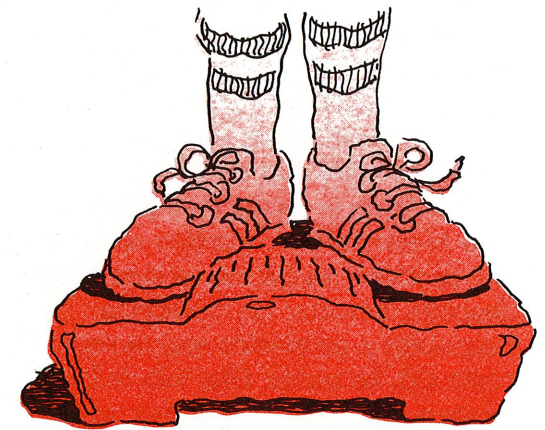
En la mayoría de los casos de hipertensión esencial, las medicinas bajarán la presión de sangre. Cada individuo reaccionará de manera diferente a la medicación. Por eso, si Ud. necesita medicina, un período de



prueba puede resultar necesario para que su médico pueda determinar cuál es la mejor medicina para Ud.

¿Cómo puede ayudarse a si mismo?

Se requiere un grupo especializado para el tratamiento exitoso de su alta presión arterial. Su médico o profesional calificado del campo médico no lo puede hacer solo y Ud. tampoco. Todos Uds. tienen que trabajar juntos. Aunque este esfuerzo se hace a base de un grupo de personas, Ud. puede hacer más que nadie para controlar su hipertensión — y mantenerla a un nivel seguro.





Ud. puede ayudarse a si mismo si hace lo siguiente:

1. No falte a las citas que Ud. hace con su médico. De esta manera ayudará a todos los que determinan su programa para controlar la hipertensión. Siempre debe acudir a las citas con su médico para que él/ella pueda hacer cualquier ajuste necesario para mantener su presión arterial bajo control.
2. Si su médico le receta medicamentos para la alta presión, tómelos según las instrucciones. Si Ud. no se siente bien después de tomar las medicinas, descríble a su médico exactamente cómo Ud. se siente. Esta información ayudará a su médico a ajustar su tratamiento para que Ud. no tenga que sufrir efectos adversos.



3. Siga los consejos médicos en cuanto a dieta y ejercicio. Haga un esfuerzo para perder peso si es recomendado y haga otros cambios para su salud en general (como hacer más ejercicio) si le es necesario.
4. Recuerde que mientras Ud. y su grupo de consejeros profesionales médicos trabajen juntos, pueden controlar su alta presión.

Desafortunadamente, la hipertensión es una enfermedad de toda la vida, y no puede ser "curada." Pero no se desespere. Normalmente sí puede ser controlada. Una vez que Ud. haya empezado un programa de tratamiento, encontrará que manejar su alta presión es más fácil y menos complicado de lo que Ud. creía. Y al controlar su hipertensión, bajará el riesgo de enfermedades como ataque apopléjico repentino, ataque cardíaco, fallo del corazón y enfermedad de los riñones. ¡Sí puede lograrlo! ¡Buena suerte!