

Muchas personas sufren de presión alta durante años sin sospecharlo. El no controlar su presión alta puede conducir a un derrame cerebral, ataque cardíaco, paro cardíaco o fallo renal. La única manera de saber si usted tiene la presión alta es sometiéndose a un examen. De acuerdo con estimados recientes, uno de cada cuatro adultos en los Estados Unidos tiene la presión alta, pero por la misma razón que no hay síntomas, cerca de un tercio de estas personas no saben que padecen de presión alta. Esta es la razón por la cual a la presión alta muchas veces se la conoce como el “asesino silencioso”.

La presión sanguínea es la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales. Su corazón crea esta fuerza al bombear sangre al cuerpo entero. La presión sanguínea normal se sitúa por debajo de 120/80 mm Hg. Si usted es un adulto y su presión sanguínea es 140/90 mm Hg o superior, usted tiene la presión alta.

La presión alta sobrecarga de trabajo al corazón y a las arterias. Su corazón tiene que bombear con más fuerza, y las arterias tienen que transportar más sangre con mayor presión. Si la presión alta continúa por un largo período de tiempo, puede que el corazón y las arterias no funcionen tan bien como deberían. Otros órganos del cuerpo también pueden verse afectados.

Su corazón, su cerebro y sus riñones pueden aguantar un aumento de presión durante un largo tiempo. Por eso uno puede vivir durante años con la presión alta sin tener síntomas ni efectos secundarios. Pero eso no quiere decir que no está afectando a su cuerpo. La presión alta es un factor principal de riesgo para sufrir un derrame cerebral, un ataque cardíaco y un fallo renal.

La presión alta puede ocurrir en niños o adultos, pero es más común entre las personas mayores de 35 años. Es particularmente prevalente entre los afro americanos, personas de media edad y ancianos, personas obesas, personas que consumen bebidas alcohólicas en exceso y mujeres que están tomando píldoras anticonceptivas. También puede correr en la familia, pero muchas personas con un alto historial familiar de presión alta puede que nunca la desarrolle. Las personas que sufren de diabetes mellitus, gota y enfermedad renal pueden ser más susceptibles a padecer de presión alta.

¿Qué puede hacer usted acerca de su presión alta?

Si usted tiene presión alta, usted tiene varias opciones para reducir su presión alta. Primero, consulte con su médico para determinar el mejor tratamiento para usted. Puede incluir una dieta baja en sal y sodio. Puede que le aconsejen perder peso y ser más activo/a físicamente. Puede que le aconsejen reducir el consumo de alcohol.

También hay muchas medicinas que pueden ayudar a reducir y controlar su presión alta. Su médico decidirá si usted necesita medicación además de cambios dietarios y de estilo de vida.