

# Hipertensión Arterial

Presión alta, o hipertensión arterial, es una condición que puede conducir a la enfermedad cardíaca coronaria, insuficiencia cardíaca, accidente cerebro-vascular, falla renal y otros problemas médicos. “Presión arterial” es el nivel de fuerza que ejerce la sangre sobre la pared arterial cuando fluye por las arterias. Esta fuerza se crea cuando el corazón late (palpita) y cuando descansa mientras bombea sangre por todo el cuerpo. Si esta presión aumenta y permanece alta por un tiempo, puede dañar el cuerpo de diferentes maneras.

- Todos los niveles de presión arterial por encima de 120/80 mmHg incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados a hipertensión arterial. Un nivel de presión arterial de 140/90 mmHg o más es considerado hipertensión para la mayoría de adultos. Si usted tiene diabetes o enfermedad renal crónica, una presión arterial de 130/80 mmHg o más es considerada hipertensión arterial.
- La hipertensión por sí misma no presenta síntomas. Raramente, pueden dar dolores de cabeza. Algunas personas se dan cuenta que tienen hipertensión una vez que tienen problemas de salud, tales como: enfermedad cardíaca coronaria, accidente cerebrovascular, o falla renal.

## Categorías de los niveles de presión arterial en adultos (en mmHg, o milímetros de mercurio)

Categoría	Presión sistólica (el número de arriba)		Presión diastólica (el número de abajo)
Baja	Menos de 90	<i>o</i>	Menos de 60
Normal	Menos de 120	<i>y</i>	Menos de 80
Pre-hipertensión	120-139	<i>o</i>	80-89
Presión alta, etapa 1	140–159	<i>o</i>	90–99
Presión alta, etapa 2	160 o más	<i>o</i>	100 o más

## Factores de riesgo

Los factores de riesgo principales son: la edad avanzada, el sobrepeso y la obesidad, fumar y estilo de vida sedentario.

## **Síntomas y complicaciones**

La hipertensión arterial por sí misma, no produce síntomas. Raramente, pueden ocurrir dolores de cabeza. Usted puede tener hipertensión arterial por muchos años sin siquiera saberlo. Durante este tiempo, la hipertensión arterial puede dañar su corazón, vasos sanguíneos, riñones y otras partes del cuerpo. Algunas personas se enteran que tienen hipertensión arterial luego que el daño ha causado problemas como enfermedad coronaria, derrames cerebrales o insuficiencia renal. Saber los números de su presión arterial es importante, incluso si se siente bien. Si su presión arterial es normal puede trabajar con su médico para mantenerla así. Si los números de su presión arterial están muy altos, puede tomar medidas para bajarlos y controlar su presión arterial. Esto le ayuda a reducir su riesgo de sufrir complicaciones.

### **Complicaciones de la hipertensión arterial**

Cuando la presión arterial se mantiene elevada por mucho tiempo, puede dañar su cuerpo, causando problemas en el corazón (insuficiencia cardíaca), en el riñón (falla renal) y en el cerebro (derrame cerebral o accidente cerebrovascular)

## **Diagnóstico**

Su médico hace el diagnóstico de hipertensión arterial usando los resultados de su presión arterial. Estos se deberán hacer en múltiples ocasiones para asegurarse que sean correctos. Si sus números son elevados, su médico lo puede hacer regresar para chequear su presión arterial repetidas veces por un período tiempo. Si su presión arterial es 140/90 o mayor, su médico probablemente lo diagnostique con hipertensión arterial. Si usted tiene diabetes o insuficiencia renal, una presión arterial de 130/80 o mayor se considera alta.

## **Tratamiento**

### **Cambios del estilo de vida**

Hábitos saludables pueden ayudar a controlar la presión arterial. Estos incluyen seguir un plan alimenticio saludable, hacer suficiente actividad física, mantener un peso saludable, dejar de fumar y aprender a adaptarse al estrés.

### **Mantenga un plan de alimentación saludable**

Su médico puede que le recomiende el Plan de alimentación saludable contra la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés). Este plan se enfoca en frutas, vegetales, fibra y otras comidas que son saludables para el corazón y bajas en sodio (sal). Este plan alimentario es bajo en grasa y colesterol e incluye el consumo de leche y productos lácteos bajos en grasa, pescado, aves y nueces. DASH sugiere disminuir el consumo de carnes rojas (incluso aquellas sin grasa), dulces, azúcar refinada y bebidas que contengan azúcar. El plan es rico en nutrientes, proteínas y fibra. Para ayudar a controlar la hipertensión, se debe limitar la cantidad de sal que consume. Esto significa utilizar comidas y condimentos bajos o sin sal cuando se cocina. La información nutricional en los envases de comida muestra la cantidad de sodio en el producto. No se debe comer más de una cucharadita de sal al día.

También se debe limitar el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol, en exceso, incrementa la presión arterial. Un hombre no debe consumir más de dos tragos de licor por día y una mujer no debe consumir más de un trago de licor al día.

Si su médico está de acuerdo, usted también podría realizar actividades más intensas, como trotar, nadar, y practicar deportes.

## **Medicamentos**

Las medicinas de hoy pueden ayudar de una manera segura a controlar su presión arterial. Los efectos secundarios, cuando ocurren, suelen ser menores. Si usted sufre los efectos secundarios de sus medicamentos, consulte con su médico. Él o ella encontrará la manera de ajustar la dosis o cambiar su medicamento. Es importante no suspender las medicinas sin consultar con su médico primero.

Las medicinas para la presión arterial trabajan de distinta manera para bajar la presión arterial. Algunas remueven el exceso de sal y agua de su cuerpo, otras disminuyen la frecuencia cardíaca o dilatan los vasos sanguíneos. Con frecuencia, dos medicinas trabajan mejor que una sola. Los medicamentos más frecuentes incluyen diuréticos, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina o angiotensinógeno, bloqueantes de calcio y beta-bloqueadores.

## **Agradecimientos**



El Colegio Americano de Cardiología (ACC por sus siglas en inglés) y La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (La Alianza) agradecen a todos los miembros de la Red Nacional de Líderes en Cardiología para los Hispanos (NHCLN por sus siglas en inglés) - Grupo de Apoyo a Proveedores de Salud y Pacientes, y en especial a la doctora Melina Aguinaga por la traducción y adaptación cultural de este material al español. También agradecemos al doctor

Daniel Benatar, a la doctora Mayra Guerrero, al doctor Pedro Lozano, a la enfermera Maureen Morales y al editor Alex Ormaza por su minuciosa revisión, valiosos comentarios y la edición final de este material. El contenido de estas hojas informativas de salud es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa la opinión de ACC y/o de la Alianza.

### **Alianza Nacional Para la Salud de los Hispanos**

1501 Sixteenth Street NW • Washington, DC 20036

Su Familia Helpline: 1-866-783-2645 • [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)