

¿Qué es la presión arterial alta?

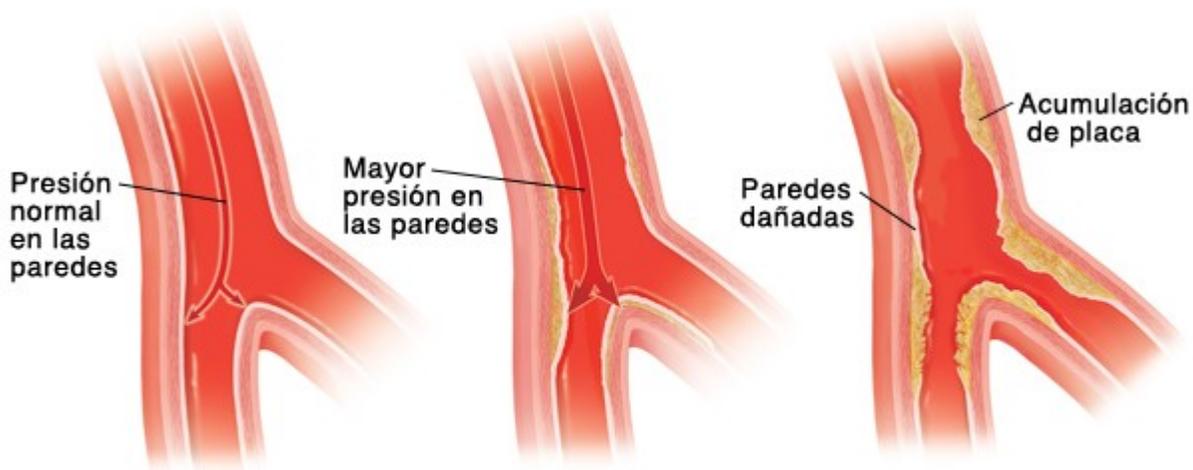
La presión arterial alta (hipertensión) se conoce como el “asesino silencioso”. Esto se debe a que en la mayoría de los casos no produce síntomas. De hecho, muchas personas no saben que tienen la presión arterial alta hasta que se presentan otros problemas. En la mayoría de los casos, la presión arterial alta requiere tratamiento de por vida.

La presión arterial

El sistema circulatorio está formado por el corazón y los vasos sanguíneos que transportan sangre por todo el cuerpo. El corazón es la bomba de este sistema. En cada latido cardíaco (contracción), el corazón bombea sangre por los vasos sanguíneos grandes llamados arterias. La presión arterial es una medida de la fuerza que ejerce la sangre en movimiento sobre las paredes de las arterias.

La presión arterial alta puede dañar su salud

En un vaso sanguíneo saludable, la sangre se mueve de forma fluida y ejerce una presión normal en las paredes del vaso.



Hay presión arterial alta cuando la sangre hace demasiada fuerza contra las paredes de las arterias. Esto provoca daños en las paredes de las arterias y, en consecuencia, produce la formación de tejidos cicatriciales al sanar. Esto hace que las arterias se vuelvan rígidas y débiles. La placa se pega al tejido cicatrizado, lo que provoca el estrechamiento y el endurecimiento de las arterias. La presión arterial alta también obliga al corazón a hacer más fuerza para bombear sangre al cuerpo. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataque cardíaco, también llamado infarto agudo de miocardio o IAM, insuficiencia cardíaca y ataque cerebral. También puede causar enfermedad de los riñones y ceguera. En general, si tiene presión arterial alta, mantener la presión arterial por debajo de los 130/80 mmHg puede ayudar a evitar estos problemas. Su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para

ayudar a controlar la presión arterial en caso de que las modificaciones en el estilo de vida no sean suficientes.

Es importante conocer sus niveles de presión arterial. Las mediciones de la presión arterial se dan en 2 números. La presión arterial sistólica es el número superior. Es la presión cuando el corazón se contrae. La presión arterial diastólica es el número inferior. Es la presión cuando el corazón se relaja entre latidos.

La presión arterial se clasifica en normal, elevada, presión arterial alta de etapa 1 o de etapa 2:

- **La presión arterial normal** es sistólica menor que 120 y diastólica menor que 80 (120/80)
- **La presión arterial elevada** es sistólica de 120 a 129 y diastólica menor que 80
- **La presión arterial alta de etapa 1** es sistólica de 130 a 139 o diastólica de 80 a 89
- **La presión arterial alta de etapa 2** es sistólica de 140 o superior o diastólica de 90 o superior

La presión arterial alta se diagnostica cuando diversas lecturas independientes muestran una presión arterial superior a 130/80 mmHg. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre las lecturas de su presión arterial.

Medición de la presión arterial

Un ejemplo de una medición de la presión arterial es 120/70. El número superior indica la presión de la sangre contra las paredes de las arterias durante un latido (sistólica). El número inferior indica la presión de la sangre contra las paredes de las arterias entre un latido y el siguiente (diastólica). Hable con su proveedor de atención médica para saber cuáles son los valores adecuados para usted en presión arterial.

Control de la presión arterial

Si su presión arterial es demasiado alta, colabore con su médico a fin de establecer un plan para reducirla. Estas son algunas de las medidas que puede tomar para reducir su presión arterial.

- **Elija alimentos que sean saludables para el corazón.** Comer comidas más saludables ayuda a controlar su presión arterial. Consulte con su médico acerca del plan de alimentación DASH. Este plan ayuda a reducir la presión arterial limitando la cantidad de sodio (sal) que consume en su dieta. El plan DASH también fomenta una alimentación con frutas y verduras abundantes, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, granos integrales y alimentos ricos en fibra y bajos en grasa. Además, esto incorpora una cantidad óptima de potasio que también ayuda a disminuir la presión arterial.
- **Reduzca el sodio.** Al reducir el sodio en su dieta se reduce la retención de líquidos. La retención de líquidos causada por un consumo excesivo de sal aumenta el volumen de la sangre y la presión arterial. La Asociación Estadounidense del Corazón

(American Heart Association, AHA) aconseja una cantidad “ideal” de sodio: no más de 1,500 mg por día. No obstante, debido al alto consumo de sal de los estadounidenses, la AHA afirma que se puede producir un cambio positivo si se reduce a incluso 2,300 mg por día.

- **Mantenga un peso saludable.** Tener sobrepeso aumenta la probabilidad de tener presión arterial alta. Bajar el exceso de peso ayuda a bajar la presión arterial.
- **Haga ejercicio de forma regular.** El ejercicio diario mejora el funcionamiento y la salud de su corazón y sus vasos sanguíneos. Puede ayudar a reducir la presión arterial.
- **Deje de fumar.** El tabaquismo aumenta la presión arterial y daña los vasos sanguíneos.
- **Limite su consumo de alcohol.** El consumo de alcohol en exceso puede subir la presión arterial. Los hombres no deberían tomar más de dos bebidas alcohólicas al día. Las mujeres no deberían tomar más de una. Una bebida es el equivalente de una cerveza, una copa pequeña de vino o una copa de licor.
- **Controle el estrés.** El estrés obliga al corazón a hacer más esfuerzo y a latir más rápido. Controlar el estrés ayuda también a controlar la presión arterial.

Datos importantes sobre la presión arterial alta

- **El hecho de sentirse bien no significa que tenga la presión arterial controlada.** Por otra parte, sentirse mal tampoco significa necesariamente que tenga la presión arterial descontrolada. La única manera de saberlo con certeza es midiéndose la presión periódicamente.
- **Los medicamentos son solo una parte del control de la presión arterial alta.** También es preciso que controle su peso, haga ejercicio con regularidad y modifique sus hábitos de alimentación.
- **La presión arterial alta suele ser un problema que dura toda la vida.** Sin embargo, puede controlarse con cambios saludables en el estilo de vida y medicamentos.
- **La hipertensión no es lo mismo que el estrés.** Aunque el estrés puede contribuir a elevar la presión arterial, solo es uno de los factores implicados.
- **Los medicamentos para reducir la presión arterial deben tomarse todos los días.** Si deja de tomarlos de repente, la presión puede aumentar peligrosamente.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

