

Enfermedad renal: Cómo controlar la presión arterial - [Kidney Disease: Controlling Your Blood Pressure]



La presión arterial es una medida de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Si su presión arterial suele ser mayor que 140/90, usted tiene presión arterial alta o hipertensión.

La presión arterial alta es una de las principales causas de enfermedad renal (del riñón) crónica. La enfermedad renal crónica también puede causar presión arterial alta. Sin importar cuál ocurrió primero —la presión arterial alta o la enfermedad renal— tener presión arterial alta daña gradualmente los diminutos vasos sanguíneos de los riñones. Si tiene presión arterial alta, es muy importante bajarla.

Hay muchas medidas que puede tomar para bajar la presión arterial. Al controlar la presión arterial, tiene las mejores probabilidades de reducir o detener el daño a los riñones.

Cómo la presión arterial alta causa enfermedad renal

La presión arterial demasiado alta daña los vasos sanguíneos en todo su cuerpo. Esto puede ocasionar que llegue menos sangre a los riñones. La presión arterial alta también daña los diminutos filtros en los riñones. Después de eso, los riñones no pueden filtrar adecuadamente la sangre. Su organismo comenzará a retener líquidos, y las sustancias de desecho se acumularán en la sangre. A medida que el exceso de líquido se acumula en la sangre, la presión arterial puede elevarse aún más.

Los riñones ayudan a mantener la presión arterial en un rango normal. Pero cuando están dañados, es posible que no puedan hacer esta función. Esta es la razón por la cual usted puede tener presión arterial alta con la enfermedad renal crónica, incluso si no tenía anteriormente la presión arterial alta.

La presión arterial alta se conoce como "el asesino silencioso". Si tiene presión arterial alta, es posible que se siga sintiendo bien. Pero aunque la presión arterial no esté causando síntomas, está causando daños graves. Por eso es tan importante bajar la presión arterial.

Medidas para controlar la presión arterial

La presión arterial recomendada para personas con enfermedad renal crónica está por debajo de 130/80. Hay muchas medidas que usted puede tomar para controlar su presión arterial y retardar o detener el daño a los riñones:

- **Tome sus medicamentos.** Es probable que necesite más de un medicamento para bajar la presión arterial. Si deja de tomar los medicamentos, su presión arterial volverá a

aumentar. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.

- **Coma de manera correcta.** Siga un plan de alimentación que sea bueno para los riñones y que también reduzca la cantidad de grasas saturadas en su dieta. La mayoría de las personas con enfermedad renal tienen que limitar la cantidad de sal (sodio), líquidos y proteínas. Un dietista puede ayudarle a preparar un plan de alimentación.
- **Mantenga un peso saludable.** Esto es particularmente importante si aumenta de peso en la zona de la cintura. Bajar solo 10 libras (4.5 kg) puede ayudar a bajar su presión arterial.
- **Haga ejercicio.** Trate de hacer al menos 2½ horas de actividad moderada a la semana. Está bien hacer actividad en bloques de 10 minutos o más a lo largo del día y de la semana. Caminar es un excelente ejercicio que la mayoría de las personas pueden hacer. Ser más activo puede ayudarle a bajar la presión arterial alta, así como a mantener un peso saludable y bajar el colesterol alto. Hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicios.
- **No tome alcohol o limite la cantidad que bebe.** Hable con su médico acerca de si puede tomar alcohol.

Estas son algunas otras medidas que puede tomar para mejorar la salud de sus riñones:

- **Reduzca el colesterol.** Mantenga el nivel de colesterol por debajo de 200. Si tiene colesterol elevado, su médico podría recetarle

medicamentos para ayudarle a bajar el colesterol.

- **Siga su plan de tratamiento.** Acuda a todas sus citas para controles y análisis. Si tiene algún problema con los medicamentos, hable con su médico. Asegúrese de que su médico sepa todos los medicamentos, las vitaminas, los productos herbales y los suplementos que usted está tomando.
- **Hable con su médico antes de tomar medicamentos de venta libre.** Algunos descongestionantes y analgésicos (medicamentos para el dolor), como el ibuprofeno, pueden aumentar su presión arterial o dañar los riñones.
- **Evite el tabaco.** No fume ni consuma otros productos derivados del tabaco. Si necesita ayuda para dejar de usar tabaco, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

Preguntas para su médico

Use el siguiente espacio para anotar sus preguntas o inquietudes. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

Preguntas sobre la enfermedad renal y la presión arterial alta: