

Presión arterial alta - [High Blood Pressure]



La presión arterial es una medida de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Las lecturas de la presión arterial incluyen dos números, como 130/80 o "130 sobre 80". El primer número indica la presión sistólica. Ésta es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias mientras el corazón bombea. El segundo número indica la presión diastólica. Ésta es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias entre latido y latido del corazón, cuando éste está en reposo.

¿Qué es la presión arterial alta?

Si su presión arterial suele ser mayor que 140/90, usted tiene alta presión arterial o hipertensión. A pesar de lo que mucha gente cree, la hipertensión no suele causar dolor de cabeza ni provocar mareos o aturdimiento. Generalmente, no presenta síntomas. Sin embargo, aumenta el riesgo de ataque al corazón, ataque cerebral, y daños en los riñones o en los ojos. A mayor presión arterial, mayor riesgo.

Si usted tiene presión arterial alta, su médico le dará una meta para la presión arterial. Por ejemplo, su meta podría ser bajar su presión arterial a 120/80.

Los cambios en el estilo de vida, como hacer ejercicio, bajar de peso y dejar de fumar, podrían ayudar a bajar la presión arterial. El tratamiento también podría incluir medicamentos. Si le recetaron medicamentos, tendrá que seguir tomándolos para controlar su presión arterial. Si deja de tomar los medicamentos, su presión arterial generalmente volverá a aumentar.

¿Qué puede hacer acerca de la presión arterial alta?

Siga su plan de tratamiento

- Tome sus medicamentos tal como le han sido recetados. Llame a su médico si cree que está teniendo un problema con su medicamento. Es posible que deba tomar un tipo de medicamento, o más de uno, para disminuir la presión arterial.
- Visite a su médico con regularidad.
- Aprenda a revisarse la presión arterial en su hogar.
- Si está tomando medicamentos para la presión arterial, hable con su médico antes de tomar descongestionantes o antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno. Algunos de estos medicamentos pueden aumentar la presión arterial o interactuar con medicamentos para la presión arterial.

Haga cambios en el estilo de vida

- Mantenga un peso saludable. Esto es particularmente importante si aumenta de peso en la zona de la cintura. Bajar sólo 10 libras (4.5 kg) puede ayudar a bajar su presión arterial.

- Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana. Una forma de hacer esto es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana. Está bien hacer actividad en bloques de 10 minutos o más a lo largo del día y de la semana.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Limite el alcohol a 2 bebidas al día si es hombre, y 1 bebida al día si es mujer.
- Consuma menos sal y alimentos salados.
- Siga el plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension [estrategias dietéticas para detener la hipertensión]). Este plan puede ayudarle a bajar la presión arterial. Se centra en las frutas, los vegetales, las grasas saludables y los productos lácteos bajos en grasa. Este tipo de plan de alimentación puede ayudarle a perder peso y también disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca.
- No fume. El hábito de fumar aumenta su riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame a un médico **inmediatamente** si tiene presión arterial alta y:

- Su presión arterial es mucho más alta de lo normal (por ejemplo, es de 180/110 o superior).
- Cree que la presión arterial alta está causando síntomas como:
 - Dolor de cabeza intenso, especialmente dolores de cabeza palpitantes detrás de los ojos.
 - Visión borrosa.
 - Náuseas o vómito.

Llame a un médico si:

- Su presión arterial es 140/90 o más en dos o más ocasiones.
- Cree que podría estar teniendo efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial.
- Su presión arterial por lo general es normal y bien controlada, pero sube por encima de los límites normales en más de una ocasión.

Haga una cita para ver a su médico si nunca ha sido diagnosticado con presión arterial alta, pero tiene una lectura de presión arterial alta.