

# Sí se Puede: Prevenir y controlar la presión arterial alta

Lo que usted debe saber sobre la prevención y control de la presión arterial alta

## La presión arterial alta: Una fuerza que requiere atención

La presión arterial se define como la fuerza que hace la sangre contra la pared de las arterias. Cuando la presión se mantiene elevada se le llama hipertensión o presión alta. Esta condición es peligrosa ya que puede causar derrames cerebrales, infartos cardiacos, ceguera o daño irreversible en los riñones. Nadie está exento de sufrir alguna de estas enfermedades y, a medida que uno envejece, el riesgo se incrementa.

## Conozca cuál es su presión arterial

La presión arterial se le llama “el asesino silencioso” debido a que, por lo general, no presenta ningún síntoma. Los números que indican su presión arterial son la única advertencia.

### Presión arterial normal

**presión sistólica:** la presión de la sangre en los vasos sanguíneos cuando late el corazón



**presión diastólica:** la presión entre latidos cuando el corazón se relaja



## Las lecturas de la Presión Arterial para Adultos

El significado de los números de la presión arterial (adultos de 18 años o más\*)

Nivel	Primer Número (Presión sistólica)	Segundo Número (Presión diastólica)	Resultados
Normal	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg	¡Buena noticia!
Pre Hipertensión (niveles un poco más alto de lo normal)	120 a 139 mmHg	80 a 89 mmHg	¡Pórgale cuidado! Su presión arterial puede ser un problema. Es tiempo de hacer cambios en lo que come y bebe, su peso y su hábito de fumar. Visite al médico si tiene diabetes.
Presión arterial alta	140 ó más mmHg	90 ó más mmHg	Usted tiene presión arterial alta. Su médico puede indicarle como bajarla.

\*Las lecturas son para las personas que no toman medicinas para la presión arterial y no tienen enfermedades de corta duración.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute



## Medicamentos para tratar la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, es posible que el estilo de vida y los hábitos señalados anteriormente no disminuyan lo suficiente su presión arterial. Si eso sucede, será necesario que tome medicamentos.

Aun cuando necesite tomar medicamentos, es necesario que cambie su estilo de vida. Eso ayudará a que los medicamentos actúen de manera más eficaz y tal vez también sirva para disminuir la cantidad de medicación necesaria.

Existen muchos medicamentos para disminuir la presión arterial. Cada uno actúa de manera diferente. *Muchas personas deben tomar dos o más medicamentos distintos para que su presión disminuya a niveles saludables.*



Medicamentos para la Presión Arterial	
Categoría de Medicamentos	Cómo Actúan
Diuréticos	También se les conoce como “píldoras de agua” porque actúan sobre el riñón y ayudan a eliminar el exceso de agua y sodio del cuerpo por medio de la orina.
Bloqueadores beta	Reducen los impulsos nerviosos enviados al corazón y a los vasos sanguíneos. Eso hace que disminuya la frecuencia y la fuerza de los latidos cardíacos. Disminuye la presión arterial y el corazón realiza un menor esfuerzo.
Inhibidores de las ECA (Enzimas de Conversión de la Angiotensina)	Previenen la formación de una hormona llamada angiotensina II, que normalmente causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos se relajan y la presión disminuye.
Antagonistas de angiotensina	Protegen los vasos sanguíneos de la angiotensina II. Por consiguiente, los vasos sanguíneos se ensanchan y se reduce la presión arterial.
Bloqueadores de canales de calcio	Impiden que el calcio ingrese a las células musculares del corazón y los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos se relajan y la presión disminuye.
Bloqueadores alfa	Reducen los impulsos nerviosos hacia los vasos sanguíneos y permiten que la sangre fluya más fácilmente.
Bloqueadores alfa-beta	Actúan de la misma forma que los bloqueadores alfa pero además disminuyen la frecuencia de los latidos cardíacos, al igual que los bloqueadores beta.
Inhibidores del sistema nervioso	Relajan los vasos sanguíneos controlando los impulsos nerviosos.
Vasodilatadores	Abren directamente los vasos sanguíneos, ya que relajan los músculos de las paredes de los vasos.



Cuando comience a tomar un medicamento, consulte con su médico para que le indique cuál es la medicación adecuada para usted y qué nivel de dosis debe tomar. Si se presentan efectos adversos, hablelo con su médico para que regule o cambie su medicación. Si está preocupado por el costo de los medicamentos, consulte con el médico o el farmacéutico, ya que tal vez exista una droga más económica o una forma genérica de esa droga que puede sustituir a la que le recetó el médico.

Es importante que tome su medicación según la prescripción del médico. Eso puede prevenir ataques cardíacos, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca congestiva, que es un trastorno serio en el que el corazón pierde su capacidad de bombear la cantidad de sangre que el cuerpo necesita.

Es común que uno se olvide de tomar la medicación. Pero tomar los medicamentos puede convertirse en parte de su rutina diaria, al igual que cepillarse los dientes o ponerse las medias a la mañana. Lea el cuadro 2 que figura a continuación; allí encontrará algunos consejos prácticos que lo ayudarán a que se acuerde de tomar los medicamentos para la presión arterial.

### Consejos prácticos que lo ayudarán a acordarse de tomar los medicamentos para la presión arterial

- Coloque la foto favorita de un ser querido o suya en la puerta del refrigerador, junto con una nota que diga “Acordarse de tomar la medicación para la presión arterial alta”.
- Guarde los medicamentos para la presión arterial en la mesa de noche al lado de su cama.
- Tome los medicamentos para la presión ni bien termina de cepillarse los dientes, y déjelos junto a su cepillo de dientes para no olvidarse de tomarlos.
- Escriba notas en papel adhesivo y colóquelas en lugares visibles para que le recuerden que debe tomar la medicación para la presión arterial. Puede colocar notas sobre el refrigerador, en el espejo del baño o en la puerta de entrada de su casa.
- Organice un sistema recordatorio con un amigo que también tome medicamentos diariamente, y póngase de acuerdo con él para llamarse mutuamente todos los días y recordarse que deben “tomar la medicación para la presión arterial”.
- Pídale a su hijo/a o nieto/a que lo llame todos los días y le recuerde que debe tomar la medicación. Es una excelente manera de mantenerse en contacto y, además, a los niños les encanta ayudar a las personas mayores.
- Coloque sus medicamentos en un pastillero semanal, que puede comprar en la mayoría de las farmacias.
- Si posee una computadora personal, programe una nota recordatoria que le indique tomar la medicación cada vez que encienda la máquina, o inscribáse en un servicio gratuito que le envíe un correo electrónico recordatorio todos los días.
- Recuerde volver a pedir la receta de los medicamentos. Cada vez que pase a buscar su receta, escriba una nota en su agenda para acordarse de pedir y recoger la próxima receta una semana antes de que se le termine la medicación.

Es posible que aun tomando la medicación, su presión arterial no esté bajo control. Todos (y en particular las personas mayores de edad) deben procurar que su presión arterial se mantenga por debajo de 140/90 mmHg. Si su presión arterial es superior a esos valores, consulte con su médico para realizar cambios en la medicación o en su estilo de vida que lo ayuden a reducir su presión arterial.

Algunos medicamentos de venta libre, como los medicamentos para la artritis y los analgésicos, y los suplementos dietéticos, como la efedra, y el naranjo amargo, pueden producir un aumento de la presión arterial. Asegúrese de comentarle a su médico si está tomando cualquier tipo de medicamento de venta libre y pregúntele si dicho medicamento puede provocar que sea más difícil mantener su presión arterial bajo control.



## 6 cosas que puede hacer para la prevención y control de la presión arterial alta

**1. Hable con su profesional de la salud.** Pídale que le mida la presión arterial y que le explique qué significan sus números. Si es necesario que tome medicamentos, asegúrese de que entiende para qué sirven los medicamentos y cuándo debe tomarlos, y luego tómelos de la manera que le recomendó el médico.

**2. Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, trate de perder peso. Siga un plan de alimentación que haga hincapié en las frutas, las verduras y los productos lácteos con bajo contenido de grasa, que contenga cantidades moderadas de grasa total y bajas cantidades de grasa saturada y colesterol. Disminuya el tamaño de las porciones que se sirve, especialmente de los alimentos con alto contenido de calorías, y trate de consumir solamente la cantidad de calorías que usted quema por día (o menos de esa cantidad si desea bajar de peso).

**3. Si toma bebidas alcohólicas, beba con moderación.** Los estudios indican que si una mujer toma más de un trago al día y si un hombre toma más de dos tragos diarios, la presión arterial le puede subir. Es muy importante saber que se llama trago a una lata o botella pequeña de cerveza, un vaso de vino o un trago preparado como un ron con cola o una margarita. Las mujeres embarazadas no deben tomar nada de alcohol.

**4. Haga más actividad física.** Haga actividad física moderada, como andar en bicicleta o caminar a paso ligero, por lo menos 30 minutos por día. Si no cuenta con 30 minutos libres, trate de encontrar 2 períodos de 15 minutos o 3 períodos de 10 minutos para realizar actividad física.

**5. Disminuya el consumo de sal y sodio.** Lea las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos alimentos enlatados, procesados o de preparación rápida que posean bajo contenido de sodio. Disminuya el consumo de sodio a un máximo de 2400 mg, o a una cantidad de sal equivalente a una cucharadita, por día. Trate de disminuir el consumo de comidas rápidas con alto contenido de sodio y sal.

**6. Deje de fumar.** El fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades arteriales periféricas y diversos tipos de cáncer.

### Recursos para ayudarlo a mantenerse saludable



*La Guía para reducir la presión arterial alta (Your Guide to Lowering High Blood Pressure)* incluye información sobre la detección, prevención y tratamiento de la presión arterial alta. Además, presenta la dieta DASH, eficaz en la prevención y reducción de la presión arterial alta, e información específica para la mujer. <http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html>

*Propóngase alcanzar un peso saludable (Aim for a Healthy Weight)* incluye una tabla para calcular el índice de masa corporal (BMI: Body Mass Index), consejos sobre cómo comprar y preparar los alimentos y un planificador de menús diseñado para la preparación y elección de las comidas diarias con la cantidad de calorías permitidas por día. [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm)

*Lleve una vida más sana, viva más (Live Healthier, Live Longer)* incluye materiales interactivos para las personas con enfermedades cardíacas y para las que quieren prevenir ese tipo de enfermedades. <http://www.nhlbi.nih.gov/chd/index.htm>

Información general y publicaciones.

Centro de Información sobre Salud del NHLBI  
(National Heart, Lung and Blood Institute)  
P.O. Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
Tel 301-592-8573; Fax 301-592-8563  
(Lunes – Viernes, 9 a.m. a 5 p.m. hora del este);  
TTY 240-629-3255

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr>



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
National High Blood Pressure Education Program

NIH Publication No. 04-5261  
May 2004