



## *X-Plain* *Hipertensión esencial*

### **Sumario**

#### **Introducción**

Hipertensión o presión arterial alta es una condición muy común que afecta a 1 de cada 4 adultos. Hipertensión también se llama el “Asesino Silencioso” porque no presenta ningún síntoma y puede causar enfermedades serias si se deja sin controlar. Este sumario le explicará qué es hipertensión y cómo se puede prevenir y controlar.



#### **Presión Arterial**

Las células del cuerpo necesitan oxígeno y alimento para poder vivir. El oxígeno y los nutrientes llegan a todas partes del cuerpo por medio de la sangre. El corazón bombea la sangre de su interior al resto del cuerpo por los vasos sanguíneos. Estos vasos que llevan sangre fresca del corazón al resto del cuerpo se llaman “arterias”.

La presión arterial es la fuerza con que la sangre presiona contra las paredes de los vasos sanguíneos, como la presión del agua en una manguera. Para describir la presión sanguínea se usan dos números. La cifra de arriba, llamada “presión sanguínea sistólica”, mide la presión sanguínea cuando el corazón bombea. Un número normal y saludable de presión sistólica será menor de 120.

El segundo número es más bajo que la presión sistólica y mide la presión sanguínea cuando el corazón descansa. Ésta cifra se conoce como “presión sanguínea diastólica”. Un número normal y saludable de presión diastólica será 80 o menos.

Si una persona tiene una presión arterial de 125/70, ésto se lee: “cientoventicinco sobre setenta”. Esto significa que esta persona tiene una presión sistólica de 125 y una presión diastólica de 70.

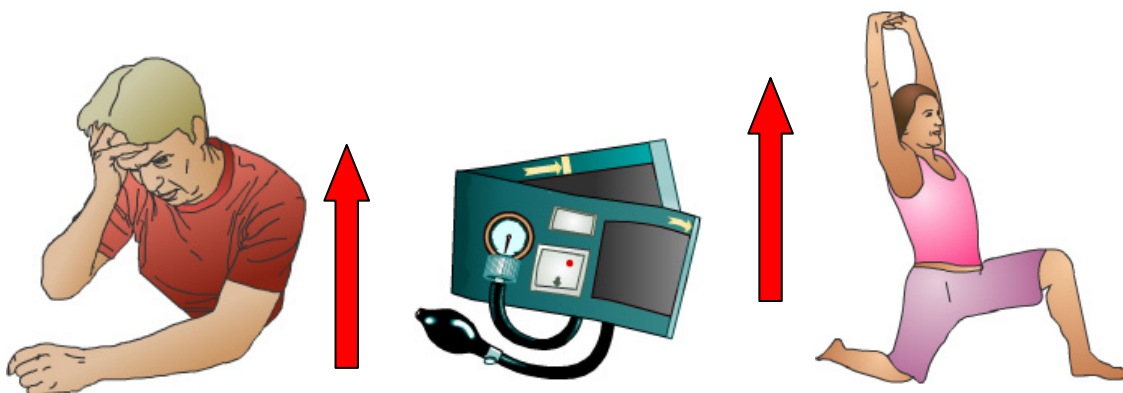
#### **Hipertensión**

La presión arterial varía todo el tiempo. Es común que varíe entre 10 y 20 unidades cuando se mide a diferentes tiempos y aún en pocos minutos.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Por ejemplo, ejercicio o estrés emocional pueden subir la presión arterial. Esto permite que más sangre se bombee a todo el cuerpo para ayudarlo a adaptarse al aumento de actividad o al estrés. El cuerpo puede tolerar bien estos aumentos temporales de presión arterial. Debido a estas variaciones, los médicos no pueden diagnosticar a una persona con hipertensión a no ser que las medidas de presión sean altas consistentemente.



Si la presión sistólica (el número mayor) es consistentemente mayor o igual a 140 o si la presión diastólica (el número menor) es consistentemente igual o mayor que 90, el médico diagnosticará a esta persona con hipertensión.

Recientemente, las guías para diagnosticar la hipertensión han cambiado. Una presión sanguínea sistólica entre 120 y 140 y/o una presión sanguínea diastólica entre 80 y 90 se considera pre-hipertensión. Esto significa que estos pacientes tienen un riesgo más alto de desarrollar hipertensión.

También se ha encontrado que los pacientes que tienen pre-hipertensión se encuentran en mayor riesgo de morir de ataques cardíacos. Por lo tanto, los pacientes con pre-hipertensión necesitan llevar su presión sanguínea a una cifra inferior a 120/80.

## Causas de Hipertensión

No se conocen las causas exactas de la hipertensión. Sin embargo hay ciertos factores asociados con la hipertensión. Gente que fuma, que está subida de peso, que come mucha sal y grasa, que toma mucho alcohol, que tiene mucho estrés o que no hace ejercicio tiene mayores probabilidades de desarrollar hipertensión.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las personas que tienen alto el colesterol, que tienen enfermedades del corazón o de los riñones o que han tenido ataques de apoplejía tienen mayores riesgos de desarrollar hipertensión.

Aunque algunas personas tienen mayores riesgos de desarrollar hipertensión, CUALQUIER persona a cualquier edad puede desarrollar hipertensión.

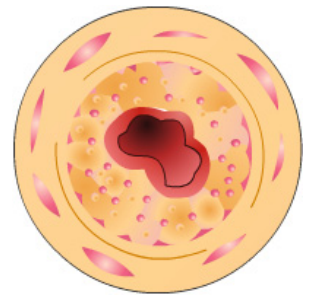
Personas que tienen historia de hipertensión en la familia o que son de raza negra tienen más probabilidades de desarrollar hipertensión.

### **Complicaciones de la Hipertensión**

Con el tiempo, la hipertensión puede dañar los vasos sanguíneos en todo el cuerpo. Puede hacer que los vasos sanguíneos se agranden y se debiliten. Esto puede llevar a un agrandamiento de los vasos sanguíneos llamado “aneurisma”. Los aneurismas pueden sangrar y causar la muerte. Especialmente si están localizados en los vasos sanguíneos del cerebro o en la aorta, que es la arteria más grande en el abdomen.

Con el tiempo, otros vasos sanguíneos se vuelven más estrechos por la acumulación en su interior de colesterol y otras partículas. El engrosamiento de los músculos de las arterias por la presión arterial alta también puede causar este estrechamiento.

Los vasos sanguíneos estrechos dificultan y a veces bloquean el flujo de sangre. Cuando el flujo de sangre se para, los órganos que dependen de éste se pueden dañar o morir.



Vaso sanguíneo estrechado

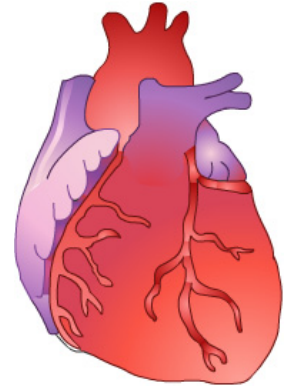
El bloqueo de las arterias del cerebro puede llevar a un ataque de apoplejía. Esto puede causar parálisis, problemas al hablar y la muerte. El bloqueo de los vasos en los riñones puede llevar a que los riñones fallen y que no puedan limpiar la sangre. Esto puede causar la muerte si la persona no se conecta a una máquina especial por varias horas de 3 a 5 veces a la semana para limpiar la sangre.

El bloqueo de los vasos sanguíneos en los ojos puede llevar a fallas en la visión y ceguera. El bloqueo de una arteria del corazón puede causar un ataque cardíaco donde la parte del corazón que depende de esta arteria se puede morir. Esto debilita el corazón y puede causar la muerte.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El corazón puede afectarse de otra manera. Puede cansarse de bombear sangre a presiones muy altas. Esto se conoce como falla cardíaca y puede causar problemas con la respiración y llevar a la muerte.



La mayoría de los riesgos de la hipertensión son más severos si la persona tiene otras enfermedades tales como la diabetes, obesidad, colesterol alto o previos ataques del corazón o de apoplejía.

### **Diagnóstico de la Hipertensión**

El daño a los vasos sanguíneos puede demorarse muchos años en suceder. Durante este tiempo, las personas que sufren de hipertensión, el “Asesino Silencioso”, no presentan ningún síntoma. Aunque las personas no presentan ningún síntoma en la mayoría de los casos, cuando la presión arterial se sube mucho, unas pocas personas con hipertensión pueden sufrir de dolores de cabeza y cansancio extremo.

La única manera de detectar la hipertensión temprano para poder prevenir las serias complicaciones es el chequeo regular de la presión arterial. Un médico, o una enfermera o cualquier profesional de la salud puede chequearle su presión arterial. Esto no demora mucho y no es doloroso. Hay máquinas que pueden chequear la presión arterial automáticamente. Sin embargo solo un médico puede diagnosticar la hipertensión. Cuando la presión arterial sigue alta después de varios chequeos hechos en días diferentes, el médico puede diagnosticar la hipertensión.



El médico ordenará exámenes de diagnóstico y tomará una historia médica y un examen físico para determinar si la hipertensión ha causado daños a la salud de la persona. Después le recomendará un tratamiento.

### **Control de la Hipertensión**

Desafortunadamente la hipertensión no tiene cura. Sin embargo puede controlarse. El control de la hipertensión significa un compromiso de por vida de cambiar su dieta y su estilo de vida. Las medicaciones pueden ser necesarias para ayudar a bajar la presión a sus niveles normales.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Visitas de seguimiento con su médico son esenciales para asegurarse que la presión arterial está bajo control y que no está causando problemas graves. Perder peso, hacer ejercicio y cambiar su dieta, es todo lo que la mayoría de las personas necesitan para normalizar la presión arterial.

Los cambios en la dieta incluyen comer menos sal y menos grasas. Las palabras: sal, sodio y Na en los alimentos todos significan sal. Su cuerpo necesita solamente 1,500 miligramos o 1.5 gramos de sodio al día. Los productos que contienen bicarbonato de soda, polvo de hornear y salsa de soya generalmente contienen altos niveles de sodio. Alimentos enlatados también contienen altas cantidades de sal.

El fumar, el consumo de alcohol en exceso y el estrés constante son factores de riesgo para la hipertensión.

Aunque a la mayoría de las personas les gusta el sabor que le da la sal a sus comidas, el cocinar con poca sal o sin ella también puede darle buen gusto a las comidas. Hay también sustitutos de la sal y diferentes condimentos que le dan buen sabor a las comidas. Consulte con su médico antes de usar un sustituto de la sal.

Comer menos grasa no solamente ayuda a la gente a perder peso y a mantener su presión arterial normal. También previene ataques al corazón y ataques de apoplejía no relacionados con la hipertensión. Ejercicio aeróbico también ayuda a reducir la presión y a bajar de peso. También mejora la función del corazón y reduce las probabilidades de ataques al corazón. Caminar, montar en bicicleta y nadar son ejemplos de ejercicios aeróbicos. Levantar pesas no es un ejercicio aeróbico. Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicio. El físico culturismo puede subir la presión arterial.

Cuando una dieta sana y ejercicio no ayudan a controlar la presión arterial, su médico puede recetar medicaciones. Algunas de las medicaciones pueden tener efectos secundarios desagradables. Si usted presenta algún efecto desagradable con su medicación, consulte con su médico, no deje de tomarla sin consultar. Su médico puede cambiar su medicación o ajustar la dosis para bajar los efectos desagradables.



---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las medicaciones para la hipertensión se toman generalmente por largos períodos de tiempo y algunas veces por el resto de la vida. Visitas regulares al médico son esenciales para determinar la efectividad de las medicaciones.

## **Resumen**

Hipertensión es una enfermedad que puede causar complicaciones serias y posiblemente fatales. Sin embargo, con detección temprana y con un control agresivo, millones de personas viven vidas más largas y sanas. La ayuda y la persistencia de los pacientes son esenciales para controlar la hipertensión. Su médico puede tener recursos adicionales para ayudarlo a tomar los pasos necesarios para prevenir y controlar la hipertensión. Con la ayuda de su médico, usted puede aumentar sus posibilidades de tener una vida larga y sana.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.